COCINA TRADICIONAL DE CHILAPA

Francisco Vidal

COCINA TRADICIONAL DE CHILAPA

COCINA TRADICIONAL DE CHILAPA

Francisco Vidal

Instituto Guerrerense de la Cultura
Subdirección de Investigación
Centro de Rescate de Folclore

Gobierno del Estado de Guerrero
Instituto Guerrerense de la Cultura

Prof. Lic. **Alejandro Cervantes Delgado**
Gobernador Constitucional del Estado de Guerrero

Ing. **Samuel Rivera Sosa**
Director General del Instituto Guerrerense de la Cultura

Ing. **Rubén Fernández Pellón Silva**
Subdirector de Investigación

Prof. **Francisco Vidal Duarte**
Coordinador del Area de Folclore

Primera edición, abril de 1984
© INSTITUTO GUERRERENSE DE LA CULTURA
Chilpancingo, Guerrero
Impreso y hecho en México
Printed and made in Mexico

Edición a cargo de: Praxis, artes gráficas, Fernández Leal 116-B,
Coyoacán, México 04020, D. F.

A la hospitalidad del pueblo guerrerense

"Convidar a alguien es encargarse de su felicidad durante todo el tiempo que esté bajo nuestro techo".

Brillan't Savarin

A mi futura gran cocinera
"la Pingüi"

Agradecimientos

Ingeniero Rubén Fernández Pellón.
Dibujate: José Luis García Flores
Secretaria: Cecilia Rosarío Bartolo
Secretaria: Teresa Molina L.

COMENTARIO

Sabedor de que todo lo nuestro, en este caso la cocina tradicional, tiende a confundirse mezclándose desagradablemente con el comercialismo, era imprescindible rescatar ese importante aspecto de la cultura del estado; y qué mejor arranque que iniciarnos con la cocina de Chilapa, famosa entre las famosas.

Heme ahí, entre aquellas damas de la "Cocina Grande de Chilapa", preguntando sobre sus guisos, algunos misteriosos, como las chalupas, de los que con dificultad fui indagando las "claves". No fue nada fácil, porque el celo natural de estas grandes cocineras sobre sus recetas, hacía de algunas una verdadera hazaña conseguirlas. Existen en el lugar personas únicas que saben hacer tal o cual guiso y guardan sus fórmulas como verdaderos tesoros. No faltó, además, quien me echara con cajas destempladas por llegar en horas inoportunas a pedir recetas. O aquellas otras que preguntaban: "¿A ver qué le dio tulana?... ¡Uh!... le dio puras cochinadas... ¡Qué barbaridad! dizque dos cebollas, yo siempre le pongo nomás media y 'ai que le digan cómo me salen...". Tampoco faltaban las que me decían: "Las mujeres de 'ora ya no sirven pa'nada, mire usté, tengo una nuera que viene y me pregunta cómo hacer unos chilaquiles, y yo le digo ¡Ay!... ¿Pos qué ni eso sabes hacer? 'Pos más o menos suegra —me contesta—, creo que se hacen con tortillas... ¿No? '...".

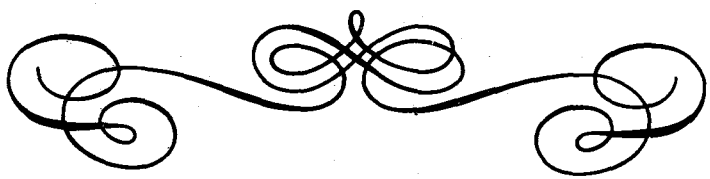
Los incidentes no fueron pocos: cambios brucos de clima, instalación de hotel... ¡Ay!, ese hotel de mis recuerdos. Una vez llegué; como el traspatio lo alquilan para fiestas, ese día había unos 15 años que terminaron por la madrugada con una música muy *sui generis*, agringada, por supuesto, que me hizo velar en mi cuarto escuchando incoherencias alcohólicas. La segunda vez en el dichoso hotel, mi familia me había encargado un gallito de pelea y lo conseguí. Lo metí a mi cuarto por no haber otro sitio para guardarlo, y a la una de la mañana, haciéndome pegar un salto en la cama (lo tenía casi a tres metros), inició sus cantos cada hora, sin que hubiera medio de moderar su canoricidad. Me tocó el 12 de diciembre en la siguiente ocasión; a las cuatro de la mañana una tronadera me despertó y atolondrado todavía, pensé que regresaban las huestes de mi general Zapata a tomar la plaza; eran los cohetes. Ya calmado y cuando reiniciaba mis "dulces sueños", unos altoparlantes de la hermosa Catedral chilapeña comenzaron a invitar a los fieles a participar en las actividades de los festejos: "Hermanos, se va a iniciar la misa, vengan todos, etc., etc.". Una vez, en la casa de al lado, un grupo evangélico con acompañamiento de guitarra inició sus cantos sacros a las once de la noche... mejor ya no sigo.

De todas formas, pasé unos días muy agradables en esa bella e industriosa ciudad; sorprendido por sus contrastes de cultura y atraso, y maravillado con su pintoresco mercado dominical. Diez o veinte pueblos de los alrededores participan en él, formando un mosaico étnico único en el mundo.

Su gente, tradicionalmente hospitalaria, me colmó de atenciones. Agradezco la gentileza de aquellas buenas personas y de todas esas magníficas cocineras que hoy hacen posible este primer "Recetario de la cocina tradicional guerrerense", el cual espero sea útil y permita a muchos compatriotas, aquí y en el extranjero, disfrutar de tantos y tan excelentes platillos chilapeños.

Que esta publicación llegue a manos de todos aquellos que nos gusta lo nuestro y sea incentivo para cuidar y preservar nuestras tradiciones culinarias.

El Investigador



CHILAPA
(Soneto)

Es tradición popular
que nació al beso de amor,
un pueblo trabajador
que el progreso iba a escalar.

Al canto de su telar
y de su sol al fulgor,
da su rebozo. . . calor,
en la alegría de su hogar.

Y ciencias y artes llegaron
que en su suelo fecundaron
con profusión que perdura.

Y sigue siendo Chilapa,
de Guerrero sobre el mapa,
un fontanar de cultura.

Profr. *Gonzalo de A. Carranza*

ELOGIO DE LA LIMA REINA
(Soneto)

Guerrero tiene en su mapa
—como el poema su rima—
un cielo, un valle y un clima:
los de la bella Chilapa.

Todo huerto chilapense
tiene un árbol cuya cima,
con el peso de una lima,
es ramaje que se vence.

Y tiene la lima reina
—en el árbol que despeina
lírico viento al pasar—

¡Un volúmen de toronja,
una palidez de monja
y un perfume de azahar!

Isaac Palacios Martínez

CHILAPA

Es ésta una de las ciudades más importantes del Estado de Guerrero. Su lugar de asentamiento son las estribaciones de la vertiente norte de la Sierra Madre del Sur, en un amplio valle con algunos arroyos de poca agua. Hay a su alrededor algunos cerros entre los que destaca por su altura el Tesquitzin.

Chilapa se encuentra situada a los 17°33' de latitud norte y a los 0°7' de longitud occidental del meridiano de México.

El nombre de la ciudad es náhuatl, y según unos, significa "río de los chilares", según otros "chilar junto al agua" y según el profesor León "lugar donde están las aguas rojizas, color del chilatequile".

Dista de Chilpancingo, la capital del estado, unos 52 kilómetros y 353 del Distrito Federal, siguiendo la carretera México-Acapulco y desviándose en Chilpancingo.

El clima es templado y húmedo (muy agradable todo el año). La temperatura media es en invierno de unos 15° y en verano de 28°. Las lluvias comienzan en mayo, y a la entrada y salida de este temporal, se sienten pequeños temblores que ya ni asustan.

La altura sobre el nivel del mar está a 1794 metros, según García Cubas.

Se dan en la región muy diversos árboles frutales, destacando entre todos la lima reina (cada uno de estos ricos frutos llega a pesar hasta 2 kilos y medir unos 30 centímetros de longitud). Las siembras son abundantes y variadas, así como su ganadería y su fauna.

En relación a la minería, tiene también bastantes recursos.

Del origen de su población (famosa por su industria, su significación cultural y su participación en hechos relevantes de la historia patria), es poco lo que se puede decir por no existir aún una investigación exhaustiva al respecto.

Se sabe que los primitivos habitantes fueron cohuiscas (primera rama desprendida de la raza olmeca) y que se establecieron 1500 años antes de Cristo en el lugar conocido como Chilapantépetl "cerro de piedras menudas donde se divisa el agua roja como el chilatequile, platillo de ese pueblo".

La Chilapa actual fue fundada, según el padre Grijalva en su *Crónica Agustina*, a las 11 de la mañana del día 5 de octubre de 1533 por los padres agustinos fray Agustín de la Coruña y fray Jerónimo de San Esteban. Su primer gobernante fue Diego de Ordaz y Villagómez.

Desde su fundación, tiene escudo de armas y en él se encuentra, como símbolo, un plato con el guiso indígena del chilatequile.

Acompaño esta breve reseña de la ciudad, con una invitación para que usted visite el lugar y disfrute de su grato ambiente social y su excelente cocina. La carretera es buena y las fiestas del lugar son en diciembre a partir del 8, y culminan el día 12. Su mercado dominical, en el que participan varias poblaciones indígenas, es sumamente pintoresco e interesante.

Como dato curioso agrego, que por las fechas de esta investigación, el lugar se mantiene sumamente "tradicional". La vida es mucho más barata que en otras partes del país, y si usted es buen católico, aquí se va a sentir en su "mero" ambiente.

El recopilador

NOTA: Los datos consignados, me fueron proporcionados por los profesores Héctor León, Rafael Bello y la excelente revista del XV aniversario de la Escuela Secundaria Federal de Chilapa.

No fue posible saber el número de habitantes, porque extrañamente, no se ha hecho un censo recientemente. El Presidente Municipal calculó 22 000.

TABLA DE MEDIDAS

Para facilitar la tarea del ama de casa, damos a continuación lo más aproximado posible el equivalente en pesos, de los ingredientes usados más frecuentemente en cucharadas y tazas, para evitar tiempo y energía al estar pesando cada ingrediente que se necesita; se encuentran en el comercio tazas y cucharitas especiales para medir; no teniendo estas piezas especiales, se entiende por cucharada la grande que se usa para la sopa, la taza debe ser de capacidad de 1/4 de kilo o sea 1/4 de "cuartillo"; se sobrentiende que todas estas medidas deben hacerse a nivel del borde de los recipientes.

1 Taza de azúcar granulada	225 gramos
1 Taza de azúcar pulverizada	170 gramos
1 Taza de azúcar morena	170 gramos
1 Taza de harina o maizena	115 gramos
1 Taza de manteca o mantequilla	225 gramos
1 Taza de almendras sin cáscara	140 gramos
1 Taza de coco rallado	115 gramos
1 Taza de nueces picadas	115 gramos
1 Taza de pasas	140 gramos
1 Taza de huevos	5 huevos
1 Taza de claras	8 claras
1 Taza de yemas	16 yemas

LA BUENA MESA

La mesa, debe merecer atención especial de parte de la dueña de la casa, es allí donde se admira la elegancia, la belleza y la gracia de una mujer.

La distinción, así como la carencia de una buena educación y la vulgaridad, se advierten luego en la mesa sin necesidad de ser un gran observador. Sería inexcusable de parte del ama de casa descuidar el adorno de la mesa. Es preciso que al primer golpe de vista los invitados tengan buena impresión aun en los menores detalles.

Una buena ama de casa dispondrá que todo en la mesa sea limpieza y comodidad, aun en su sencillez, y procurará que el comedor a medio día tenga bastante luz natural y en la noche abundante luz artificial, así como procurará poner adornos de flores que alegren el ambiente, y por supuesto no descuidará una adecuada ventilación.

Sopas

Sopas

AYAMOLE DE CALABAZA

Doña Honoria Ramírez

Ingredientes

1 calabaza
4 chiles guajillos
sal al gusto
un puño de tomates de cáscara
1 rama de epazote

Modo de prepararse

Se cuecen las tripas de la calabaza.
Se le ponen 3 ó 4 pedazos de calabaza para que espese.
Remoje 4 chiles guajillos y un puño de tomate de cáscara y licuelos.
Cuele los chiles y los tomates y agrégueselos al cocido de calabaza.
Agregue también una rama de epazote y sal.
Cómaselo con unas gotitas de limón agrio, y si los consigue, acompañelo con unos sabrosos jumilines vivos (animales entre cucaracha y chinche que se da mucho por la región).

SOPA DE BOLITA*

Sra. Juanita Flores de T.

Ingredientes

1/4 de kilo de papas
125 gramos de queso seco molido
1 huevo
3 jitomates
1/2 cebolla chica
2 dientes de ajo
sal
1 litro de caldo de pollo
1/4 de col
1/4 de calabacitas
1/4 de zanahorias
1/4 de chícharos
1 rama de perejil

Modo de prepararse

Se cuece 1/4 de kilo de papas y se pelan.
Se muelen las papas y se le agregan 125 gramos de queso seco molido. Se le agrega también 1 huevo crudo y todo esto se mezcla. Con esta mezcla se hacen bolitas del tamaño de una canica. Se ponen en un recipiente con aceite o manteca y en él se ponen las bolitas a freirse.
Se prepara un caldillo con:
Licue 3 jitomates, media cebolla chica, dos dientes de ajo con su sal y fríalos.
Frito el recaudo mézclelo con un litro de caldo de pollo.
Cueza aparte un cuarto de col, un cuarto de calabacitas, un cuarto de zanahorias, un cuarto de chícharos y una rama de perejil.

Ya doradas se colocan en una coladera para que se escurran.
Escurra sus verduras y mézclelas con el caldillo.
Al servir el caldillo agréguele un puño de bolitas. Y ya está.

* Esta sopa es de fiesta, se acostumbra en bodas, santos y quince años.

SOPA DE ELOTE

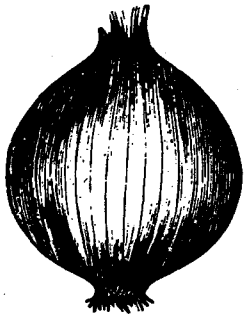
Sra. Carmen Villalba

Ingredientes

10 elotes tiernos
1 cebolla y media
1/2 kg. de calabacitas tiernas
3 jitomates
1 diente de ajo
1 litro de leche
1 pizca de carbonato
sal
chile poblano
queso fresco

Modo de prepararse

Se rebanan los diez elotes tiernos.
Se ponen a cocer con una cebolla rebanada.
Se le agrega el medio kilo de calabacitas tiernas cortadas en tiras.
Ya cocidas se escurren muy bien.
Por separado fría los 3 jitomates con el diente de ajo y la mitad de cebolla restante, agregándole el elote y la calabacita a que se mezcle bien.
Agregue un litro de leche bien caliente.
Agregue la pizca de carbonato y la sal.
Póngale rajas de chile poblano asado y pedazos de queso fresco.



SOPA DE ESPONJA

Sra. Fausta Guevara

Ingredientes

125 gramos de manteca
6 cucharadas soperas de harina de trigo
6 cucharadas soperas de queso seco molido
4 Huevos
Jitomate
Ajo
Cebolla

Modo de prepararse

Se baten los 125 gramos de manteca hasta que quede lisa.
Se le agregan las 6 cucharadas soperas de harina de trigo, las 6 cucharadas de queso seco molido y los 4 huevos enteros.
Se mezcla todo bien.
Aparte se hace un caldillo:
Se fríe jitomate, cebolla y ajo, se le echa un poco de agua para que quede caldosito.
Con la punta de un cuchillo se va echando la pasta al caldillo que debe estar a fuego lento para que se formen las esponjitas.

SOPA DE GARBANZO SECO

Sra. Delfina Casarrubias

Ingredientes

1 litro de garbanzo seco
3 jitomates picados
3 piezas de pollo
sal
cuadritos de bolillo

Modo de prepararse

Se cuece un litro de garbanzo seco.
Ya cocido se descascara.
Se muele con agua.
Se fríen tres jitomates picados o batidos.
Se cuecen tres piezas de pollo (piernas o muslos) con su sal.
Se le agrega el jitomate frito al caldo de pollo.
Se le agrega el garbanzo molido procurando que quede caldudito.
Se le agregan cuadritos de bolillo fritos al servir y la carne del pollo deshebrada.

SOPA DE GOTA

Srta. Carmen Villalba

Ingredientes

1/4 de kilo de harina
2 huevos
100 gramos de queso seco
sal
4 jitomates
2 dientes de ajo
1 cebolla
calabacitas
zanahorias
chícharos
perejil
pimienta

Modo de prepararse

Ponga en un recipiente el cuarto de kilo de harina y agréguele los dos huevos batidos, los 100 gramos de queso seco molido y su sal.

Revuelva todo y cuando ya está como atolito espeso, coja una cuchara y llena la va vaciando sobre aceite o manteca bien caliente. Ya doradas las sopitas, las va juntando en otro recipiente.

Aparte haga un caldillo de la siguiente manera:

Muela los 4 jitomates, los 2 dientes de ajo y la cebolla y fríalos.

Ya que está frito lo anterior, póngales caldo de pollo y déjelos hervir agregando calabacitas picadas, zanahorias y chícharos. Ya cocidos póngales también perejil y una poca de pimienta.

El caldillo y sus verduras ya bien cocidas, lo sirve en platos hondos y ya servidos agrégueles sus sopitas doradas.

SOPA DE NOVIO

Srta. Carmen Villalba

Ingredientes

5 bolillos
5 dientes de ajo
1 cebolla mediana
1 puñito de azafrán
2 naranjas agrias
caldo de pollo
perejil
hígados de pollo
2 huevos

Modo de prepararse

Rebane 5 bolillos y tueste las rebanadas.
Ase 5 dientes de ajo y una cebolla mediana.
Muela los ajos y las cebollas.
Muela un puñito de azafrán.
Mezcle todo y agréguele caldo de pollo.
Agregue el jugo de dos naranjas agrias.
Acomode su pan en un molde engrasado.
Bañe el pan tostado con el caldillo hasta cubrirlos.
Agregue perejil picado crudo, higaditos de pollo, 2 huevos cocidos, rebanados y salpicados y déjelos un rato a fuego lento.

SOPA DE PALITO

Srta. Carmen Villalba

Ingredientes

1/4 de kilo de harina
3 huevos
1 cucharada de royal
3 cucharadas de mantequilla
sal al gusto
4 jitomates
2 dientes de ajo
1 cebolla
caldo de pollo
calabacitas
zanahorias
chícharos
perejil
pimienta

Modo de prepararse

Haga palitos de pan de la siguiente manera:
Bata muy bien 1/4 de kilo de harina, 3 huevos, una cucharada de royal, 3 cucharadas de mantequilla y su sal.
Cuando todo esté bien amasado y la masa se sienta suavecita, haga tiras largas como una cuerda y del grosor de un lápiz.
Pártalas en trozos chicos y fríalos en aceite caliente.
Aparte haga un caldillo de la siguiente manera:
Muela 4 jitomates, 2 dientes de ajo y 1 cebolla y fríalos.
Ya que está frito lo anterior, póngales caldo de pollo y déjelos hervir agregando calabacitas picadas, zanahorias y chícharos, ya que estén cocidos, póngales también perejil y una poca de pimienta.

SOPA SURIANA

Srta. Carmen Villalba

Ingredientes

1/4 de kilo de zanahorias
1/4 de kilo de ejotes
1/4 de kilo de calabacitas
1/4 de kilo de chícharos
1/4 de kilo de papas
rebanadas de cebolla
una poca de sal
1 kilo de jitomate
1 diente de ajo
1/2 cebolla
caldo de pollo
1 cucharadita de mantequilla
sal pimienta
perejil crudo
cuadritos de bolillo

Modo de prepararse

Pique y hierva sin que le queden recocidos el 1/4 de kilo de zanahorias, el 1/4 de kilo de ejotes, el 1/4 de kilo de calabacitas, el 1/4 de kilo de chícharos, las rebanadas de cebolla y una poca de sal.

Fría el 1/4 de kilo de papas picadas y en tiras y cuando estén a medio cocer (sancochadas) agréguelas a las verduras que se están cociendo.

Fría por separado el kilo de jitomate picado con el diente de ajo y la media cebolla también picados.

Agregue al caldo con la verdura a su fritura de jitomate.

Póngale un poco de consomé o caldo de pollo, una cucharadita de mantequilla y su sal pimienta.

Al servirla en platos hondos agréguele perejil crudo picado y cuadritos de bolillo fritos o galletas de sopa.

SOPA DE VINO*

Sra. Delfina Casarrubias

Ingredientes

marquesote
1 litro de agua
1/2 raja de canela
azúcar al gusto
4 copas de vino dulce
pasas, almendras o piñones

Modo de prepararse

Se cortan 6 rebanadas de un marquesote.
Se ponen en un plato.
Se hierve un litro de agua, con media raja de canela.
Se le agregan 4 copas de vino dulce (Jeréz).
Se le pone azúcar al gusto.
Con la mezcla bañe las rebanadas.
Ya bañadas adórnelas con pasas, almendras o piñones.

* Esta sopa se acostumbra en día de Corpus.

Huevos

Huevos

APORREADO O APORREADILLO

Sra. Anastasia Padilla S.

Ingredientes

1/4 de kilo de cecina
6 huevos
2 jitomates
chiles verdes al gusto

Modo de prepararse

Ase o fría 1/4 de kilo de cecina y deshébrela.
Bata seis huevos y revuélvales la cecina.
Ase 2 jitomates y chiles verdes al gusto y muélalos.
Ponga a freír los huevos y una vez que ya estén fritos agrégueles la salsa. Espéselos a su gusto.

EPATLAXTLI EN ESPECIA

Sra. Sinforosa Bello

Ingredientes

1 litro de epatlaxtli
3 jitomates
1 diente de ajo
1/2 cebolla
1 litro de agua
6 huevos crudos

Modo de prepararse

Se hierve un libro de epatlaxtli.
Se muelen 3 jitomates, un diente de ajo y media cebolla y se fríen.
Se le agrega un litro de agua y cuando está hirviendo se le agregan los epatlaxtlis.
Se le agregan unos 5 ó 6 huevos crudos.

EPATLAXTLI EN ESPECIA
(o especie de huevo)

Sra. Anastasia Padilla S.

Ingredientes

1 litros de epatlaxtlis
3 jitomates
1 cebolla
2 dientes de ajo
chiles verdes al gusto
sal
1 rajita de canela
8 huevos
3 ramitas de perejil
1 puñito de pimienta

Modo de prepararse

Se cuece un litro de epatlaxtlis (frijol tierno silvestre).

Se pican 3 jitomates, 1 cebolla, 2 dientes de ajo y chiles verdes al gusto.
Se muelen y se fríen en su sal.
Los epatlaxtlis se escurren y se ponen en el caldillo frito del jitomate.
Cuando esté hirviendo quiébrele 6 u 8 huevos crudos.
Agregue tres ramitas de perejil.
Prepare recaudo con 2 clavos, 1 puño de pimienta y 1 rajita de canela, envueltos en un lienzo (también se le llama muñeca).
Al cocerse los huevos retire el guiso y. . . a darle.

HUEVOS ESCALFADOS

Sra. Fausta Guevara

Ingredientes

huevos de acuerdo al número de comensales
1 vaso de garbanzos verdes
1/2 kilo de jitomates
1 rama de perejil

Modo de prepararse

Cueza un vaso lleno con garbanzos verdes pelados.
Fría el medio kilo de jitomates.
Cuando ya están fritos, se les agrega el garbanzo con el caldo en que se cocieron.
Se le pone una rama de perejil.
Cuando todo está hirviendo se le agregan los huevos a manera de que se cuezan sin desbaratarse.
Ya cuando están cocidos, se sacan y se sirven.

HUEVO ESCALFADO O HUEVO DURO

Sra. Delfina Casarrubias

Ingredientes

huevos de acuerdo al número de comensales
3 jitomates
1 cebolla
2 chiles verdes
2 ajos
sal al gusto
chícharos crudos

Modo de prepararse

Se prepara un caldillo con 3 jitomates, 2 cebollas, 2 chiles verdes, 2 ajos y sal al gusto.
Se frí el caldillo y se le agrega agua.
Se echan los huevos en el caldillo cuando está hirviendo.
No se mueven hasta que ya cuajaron.
Se les agrega chícharos crudos o de lata.
(Se le pueden agregar epatlaxtlis.)

REVOLTIJO

Sra. Honoria Ramírez de A.

Ingredientes

1/2 kilo de jitomates
1 cebolla
3 dientes de ajo
3 chiles verdes
sal al gusto
5 huevos

Modo de prepararse

Pique 1/2 kilo de jitomates, 1 cebolla, 3 dientes de ajo y 2 ó 3 chiles verdes.
Mezcle todo y fríalo con su sal.
Cuando esté hirviendo, póngale 5 huevos y revuélvalos inmediatamente.
Cuando estén cocidos retírelos de la lumbre... ¡y éntrele!

SOCORRIDO DE HUEVO

Sra. Doña Honoria Ramírez

Ingredientes

huevos al gusto
jitomates de acuerdo al número de huevos
chiles verdes al gusto

Modo de prepararse

Bata dos, tres o los huevos que quiera.
Ya que estén bien batidos póngalos en aceite bien caliente.
Se revuelven los huevos mientras se están friendo y se deja que se doren un poquito.
Hierva o ase jitomates y chiles verdes (la cantidad de éstos depende del número de huevos que se frían) y muélalos.
Agregue la salsa a los huevos y revuélvalos. Si los desea calduditos, agregue una poca de agua.
Deje que den un hervor, y a darle.

SOCORRIDO DE PEPITA

Srta. Consuelo García

Ingredientes

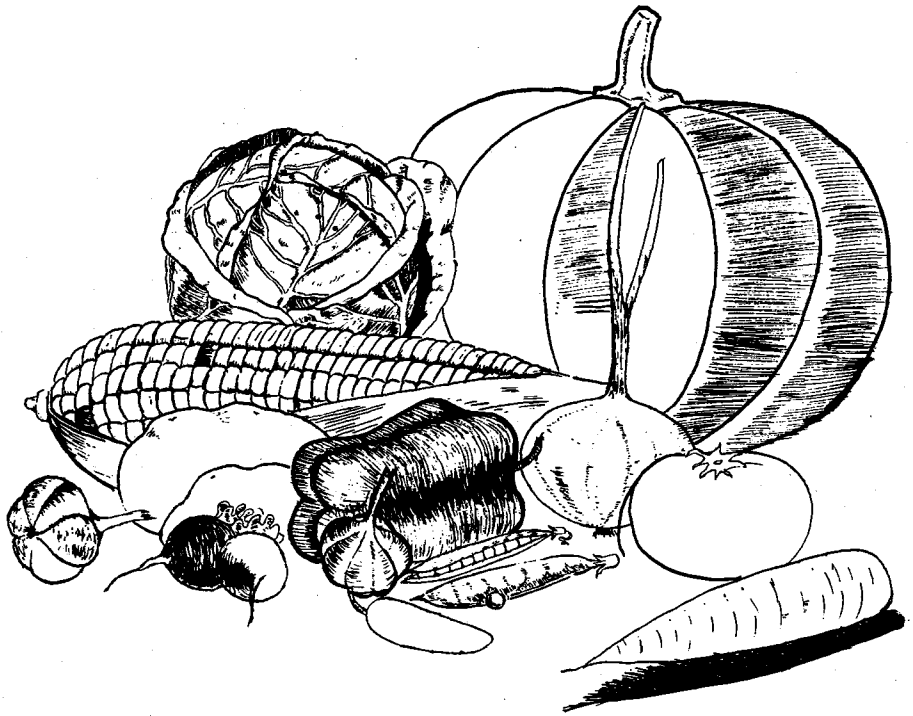
1/4 de pepita
1 cebolla
6 huevos
sal al gusto

Modo de prepararse

Se dora 1/4 de pepita en el comal y luego se muele.
Se sofríe 1 cebolla (se sancocha) y se saca de la manteca.
Se revuelven 6 huevos crudos.
Se diluye el polvo de pepita en poca agua y se le pone a los huevos junto con la cebolla que se había sacado y su sal.
Si los desea caldudos, agregue más agua.

¡Disfrútelos!

NOTA: En este guisado se puede usar semilla chica de calabaza (huizayota) o semilla grande (temaloyota) llamada también pipiana.



Verduras

Verduras

CHILES CON CREMA

Srta. Carmen Villalba

Ingredientes

10 chiles poblanos
2 cebollas
2 dientes de ajo
3 jitomates
queso seco molido
1 vaso de crema

Modo de prepararse

Ase y desvene unos 8 ó 10 chiles poblanos (que pueden ser también jalapeños).
Pique una cebolla y agregue dos dientes de ajo y dos jitomates también picados y fría todo a manera que quede espeso.
Deje enfriar su fritura un poco y mézclela con queso seco molido.
Con la mezcla de queso y verduras rellene sus chiles.
Rebane aparte una cebolla y póngala a freír.
Licue un jitomate sin ningún recaudo y agréguelo a la cebolla sancochada hasta que se frían.
Mezcle su fritura de cebolla y jitomate ya enfriadas con un vaso de crema y con esto bañe sus chiles.

CHILES RELLENOS A LA CHILAPEÑA

Sra. Fausta Guevara

Ingredientes

5 jitomates grandes
3 cebollas medianas
4 dientes de ajo
1/2 vaso de pasitas
10 almendras
1 plátano no muy maduro
1/2 rebanada de piña
2 rajitas de canela
20 cominos
5 ramitas de perejil
1/2 kilo de carne de puerto
chiles poblanos o jalapeños de acuerdo al número de comensales.
huevos de acuerdo a la cantidad de los chiles

Modo de prepararse

Pique dos jitomates grandes, 1 cebolla mediana, 2 dientes de ajo. Agrégueles 1/2 vaso de pasitas, de 7 a diez almendras picadas, 1 plátano picado (no muy maduro), 1/2 rebanada de piña finamente picada, 1 rajita de canela despedazada, de 8 a 10 cominos y 2 ramitas de perejil picado.
Ponga todo lo anterior a freír y ya que esté bien frito agréguele 1/2 kilo de carne de puerco picada.

Cuando la fritura y la carne estén bien fritas, se sacan, se enfrían y se escurren para que no quede grasosa.
Ase los chiles que va a rellenar, ya sean poblanos o jalapeños, despelléjelos y desvénelos (sin abrirlos mucho).
Rellénelos con la carne frita.
Bata huevos, y ya bien batidos agrégueles una poquita de harina de la que sea para que se pegue más a los chiles.
Meta los chiles rellenos al huevo batido y luego póngalos en manteca bien caliente hasta que quede medio doradito el capeado.
Vaya colocando en un platón todos sus chiles ya dorados.
Prepare caldillo de la siguiente manera:
Muela 3 jitomates, dos cebollas, 2 ajos, 8 ó 10 cominos, 1 rajita de canela y 2 ó 3 ramitas de perejil con agua.
Fría el caldillo y cuando esté hirviendo agréguele los chiles ya rellenos, capeados y fritos.
(Si lo desea dulcecito le puede agregar una cucharadita de azúcar) Provecho.

EPATLAXTLI EN ADOBO*

Sra. Honoria Ramírez

Ingredientes

1 litro de epatlaxtli
1/4 de kilo de chiles guajillos
2 clavos
2 pimientas
1 rajita de canela
1 hoja de laurel
1/2 cebolla
1 diente de ajo

Modo de prepararse

Se cuece 1 litro de epatlaxtli y ya cocidos se les tira el agua.
Se desvenan y se muelen 1/4 de kilo de chiles guajillos.
Se prepara un recaudo con 2 clavos, 2 pimientas, 1 rajita de canela, 1 hoja de laurel, 1/2 cebolla y 1 diente de ajo.
Se muele todo con los chiles y se ponen a freír dejándolo espesar un poco.
Ya espesito se le agregan los epatlaxtlis.

* Esta comida es de Semana Santa.

FRIJOL DE NOVIOS

Sra. Fausta Guevara

Ingredientes

1 kilo de frijol rojo, canario o rosita
1 cebolla y media
5 hojas de laurel
chorizo
un poco de adobo
orégano

Modo de prepararse

Cueza un kilo de frijol, ya sea rojo, canario o rosita.
Póngale mientras hierve una cebolla rebanada, 5 hojas de laurel y su sal.
Cuando está cocido sin que se bata, se escurre y se muele sin el caldo (si usa licuadora o molcajete agréguele poco caldo para que muela mejor).
Se pone a calentar manteca y ahí se acitrona media cebolla en rodajas y se retira de la manteca.

Se fríe chorizo y se retira también.
En esa manteca se ponen los frijoles molidos, y cuando están a medio freír, se les agrega un poco de adobo procurando que no queden ni muy rojos, ni muy pálidos.
Cuando están refriéndose se les desmenuza orégano, se retiran y se sirven.
Sírvalos con un pedazo de longaniza frita, un pedazo de queso, aguacate, hojas de lechuga y rabanitos.

HUANZONTLE*

Sra. Sinforosa Bello

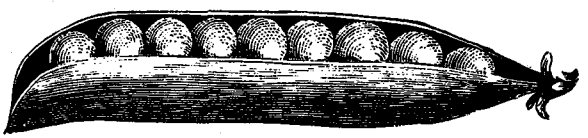
Ingredientes

varas de huanzontle de acuerdo al número de comensales
6 huevos
arroz de acuerdo al número de huanzontles
queso seco molido de acuerdo al número de huanzontles
3 jitomates
1 diente de ajo
1/2 cebolla
chiles verdes al gusto

Modo de prepararse

Se quitan los huanzontles de la vara y se hacen manojitos.
Se hierven en una olla de agua.
Se sacan y se exprimen bien.
Se baten seis claras de huevos y ya bien batidas se les agrega la yema, se vuelve a batir.
Se cuece arroz simple y ya cocido se le agrega queso seco molido.
El manojito de huanzontle se abre un poquito y se le mete el arroz con queso.
Se bañan de huevo y se ponen a freír.
Se prepara un caldillo con 3 jitomates, un diente de ajo y media cebolla molidos y fritos en poco aceite, se le agrega un poco de agua, y si lo desea con picante, póngale chiles verdes enteros cuando esté hirviendo.
Se sirve el caldillo y junto con él los manojitos de huanzontle.
Puede comerlos también con mole corriente.

* Se acostumbra comerlo en Semana Santa.



TORTA DE EJOTE

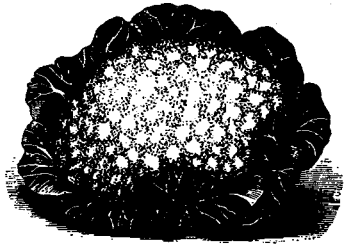
Sra. Juanita Flores de Tapia

Ingredientes

1/2 kilo de ejotes
1/4 de kilo de queso seco molido
huevos al gusto
3 jitomates
1/2 cebolla
2 dientes de ajo
3 clavos
5 pimientas
1 rajita de canela
1 litro de agua
1 ramita de perejil
1 hojitas de laurel

Modo de prepararse

Se descabeza medio kilo de ejotes y se pican muy menuditamente.
Se cuecen con su sal.
Se escurren y se les agrega 1/4 de kilo de queso seco molido.
Se le agregan huevos crudos y se mezclan con los ejotes.
Ponga una cacerola con aceite bien caliente y con una cuchara grande tome porciones de ejotes y póngalos en el aceite.
Cuando ya se doró y se hizo torta sáquelo y pongalo en un platón.
Prepare aparte un caldillo:
Licúe 3 jitomates, 1/2 cebolla, 2 dientes de ajo, 3 clavos, 5 pimientas, 1 rajita de canela y luego fríalos.
A esta fritura agréguele un litro de agua, una ramita de perejil y una hojita de laurel.



TORTAS DE PAPA

Sra. Ofelia Apreza

Ingredientes

3 huevos
3 papas grandes
2 jitomates
1 diente de ajo
1/4 de cebolla
150 gramos de queso seco molido

Modo de prepararse

Se cuecen las papas en agua.
Se pelan y se machacan.
Se le agrega el queso y se mezcla.
Se les agregan las claras de los huevos batidas a punto de turrón y después las yemas.
Se mezcla todo con las papas y el queso.
Se hacen las tortas y se fríen en la manteca, deben quedar secas.
Aparte se hace caldillo con los jitomates, el ajo y la cebolla molidos, se fríen y en este caldillo se ponen las tortas y se sirven.

NOTA: Al caldillo puede agregarle canela, pimienta y una ramita de perejil para que dé mejor sabor.

TORTA DE PITOS
(Flores de colorín)

Sra. Delfina Casarrubias

Ingredientes

1/2 kilo de flores de colorín
125 gramos de queso seco molido
6 huevos
4 jitomates
2 dientes de ajo
1/2 cebolla
3 vasos de agua o de caldo de pollo

Modo de prepararse

A medio kilo de flores de colorín se les quita el centro, se limpian y se cuecen con poca sal.
Se escurren en coladera.

Se pican muy menuditamente.
Se revuelven con 125 gramos de queso seco molido.
Se baten seis huevos en un recipiente y se les agrega los pétalos ya revueltos con el queso.
Con una cuchara grande se toman porciones de aquello y se ponen a freír sobre la manteca caliente.

Se muelen 4 jitomates, 2 dientes de ajo y media cebolla. Se fríe este licuado y se agregan 3 vasos de agua o caldo de pollo.
Cuando está hirviendo se le agregan las tortas, se dejan dar un hervor y a comer.

Aves

Aves

BARBACOA DE POLLO

Srta. Carmen Villalba

Ingredientes

1 pollo grande
6 chiles anchos
6 chiles guajillos
10 pimientas
15 cominos
1 puñito de orégano
1 rajita de canela
3 dientes de ajo
sal — pimienta
hojas de aguacate
hojas de plátano
lima agria
rabanitos
lechuga
chiles verdes
tomates de cáscara
cilantro picado
rodajas de cebolla
aguacate

Modo de prepararse

Se prepara en piezas un pollo grande.
Se tuestan y se licuan 6 chiles anchos y 6 chiles guajillos.
Se muelen 6 clavos, 10 pimientas, 15 cominos un puñito de orégano, una rajita de canela, 3 dientes de ajo y su sal pimienta (este es el recaudo).
Se mezclan los chiles licuados con el recaudo y se fríen.
Toda esta mezcla se le unta a las piezas del pollo y se deja concentrar (puede dejarse de un día para otro para que le entre más).
Las piezas del pollo ya enchiladas se cubren con las hojas de aguacate de olor y luego se envuelven con hojas de plátano.
Se meten las piezas al horno o a la vaporera.
Ya cocido todo, se sirve adornado con rebanadas de lima agria, rabanitos, lechuga, rodajas de cebollitas y aguacate.
Este platillo es seco.
Por separado haga una salsa de chiles verdes y tomates de cáscara hervidos.
Muélalos con su sal y agrégueles ya fuera de la licuadora cilantro finamente picado.

CHILIAJO

Srta. Carmen Villalba

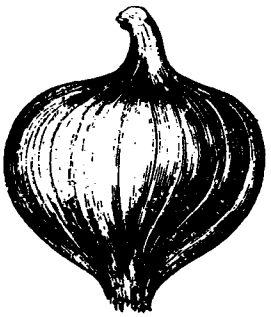
Ingredientes

1 pollo
sal
1 cebolla y media
1/4 de kilo de chile ancho
1/4 de kilo de chile guajillo

1 cabeza de ajo
1 bolillo
8 clavos
15 cominos
1 rajita de canela

Modo de prepararse

Se cuece un pollo con sal y media cebolla.
Se desvena 1/4 de kilo de chile ancho (chilaca) y 1/4 de kilo de chile guajillo.
Se remojan para molerlos.
Se asa una cabeza de ajo entera.
Se asa una cebolla.
Se rebana un bolillo y se fríe.
Se muelen las especies: 8 clavos, 10 ó 15 cominos, una rajita de canela (recaudo).
Se mezclan y se muelen con el chile, los ajos, la cebolla y el pan.
Se fríe todo y se sazona con sal.
Se le agrega el consomé y el pollo dejando que el caldo quede espeso.
Se acompaña con morisqueta, o sea arroz hervido.
Póngale gotas de lima agria y cebolla cruda, picada o en rodajas.



CHILIAJO DE POLLO

Sra. Ofelia Apresa de A.

Ingredientes

1 pollo
7 chiles anchos
6 chiles guajillos
10 pimientas
1 clavo
1 rajita de canela
1 puñito de orégano
2 dientes de ajo
1 pan blanco o dos roscas de sal

Modo de prepararse

Se cuece el pollo con su sal.
Se desvenan los chiles y se ponen a remojar.
Se muelen con las 10 pimientas, el clavo, la canela y 3 dedos de orégano.
Se muele el pan y se fríe en manteca.
Se le agrega el chile molido y se fríe todo hasta que no quede ni muy seco, ni muy aguado.
Se le agrega el caldo de pollo para aguadar.
Se le agregan las piezas de pollo, se deja que suelten el hervor y se sirven bien calientes.

ESPECIA DE POLLO

Sra. Albertha Vargas

Ingredientes

1 pollo
1 plátano macho
1 pedazo de piña (1/4)

3 jitomates regulares
8 almendras
150 gramos de pasitas
1 pizca de azafrán
10 pimientas
1 clavo

Modo de prepararse

Se cuece el pollo con sal.
Se fríe el plátano en rodajas.
Se hacen triangulitos de la piña y también se fríen.
Se muele el jitomate, el ajo y la cebolla y se fríen.
Se le agregan las 8 almendras ya peladas.
Se le agregan las pasitas.
Se le agregan la piña y el plátano fritos.
Se le agrega al caldo de pollo pimienta y clavo molido.
Se agrega la carne cuando empieza a hervir, se retira y se sirve.
Se le puede agregar chiles en vinagre o aceite.

NOTA: Las almendras, para pelarse, se hierven en poca agua y luego se descascaran.

GALANTINA

Sra. Delfina Casarrubias de C.

Ingredientes

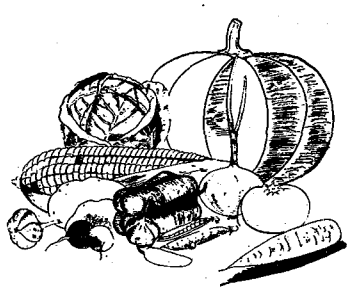
1 gallina dura
tocino
1/2 kilo de carne de res
1/2 kilo de carne de puerco
un poco de azafrán
1 cucharadita de vinagre
sal-pimienta al gusto
pasitas
almendras
perejil
rajas de chiles en aceite
un poco de tomillo
una poca de mejorana
2 hojas de laurel
2 dientes de ajo
1/2 cebolla
3 clavos
4 pimientas
1 rajita de canela
1/4 de kilo de calabacitas.
1/4 de kilo de ejotes
1/4 de kilo de zanahorias
hojas de lechuga
rábanos floreados
rebanadas de aguacate

Modo de prepararse

Una gallina dura, se pela y se deshuesa en crudo (debe quedar entera).
Después de sacrificar su gallina, pélela y limpiela muy bien. En su lomo, y con un cuchillo muy filoso, hágale una abertura como si fuera alcancía; por ahí le va a sacar menudencias y huesos sin que le quede uno sólo.
Dejándolos en su lugar, limpie muy bien la cabeza y el pico.
Forre el interior de su gallina con lonjas de puerco o tocino.
Revuelva 1/2 kilo de res y 1/2 kilo de carne de puerco y remuélalas con un poco de azafrán, 1 cucharadita de vinagre y su sal-pimienta.
Haga una especie de tortillas o capas con su carne molida.
Entre capa y capa coloque pasitas, almendras, perejil fresco y picado y rajas de chile en aceite.

Con esa carne rellene toda su gallina incluyendo el pescuezo, las piernas y las alas.
Cósale con aguja gruesa la abertura por donde metió todo.
Envuélvala en una manta de cielo a manera de que quede como echadita y sin apretarla mucho.
Envuelta, póngala a cocer en una poca de agua junto con todos sus huesos para que le den sabor.
Prepare su recaudo con un poco de tomillo, poca mejorana, 2 hojas de laurel, 2 ajos, 1/2 cebolla, 3 clavos, 4 pimientas y 1 rajita de canela. Todo bien molido.
Agregue su recaudo al cocimiento de la gallina.
Cueza 1/4 de kilo de calabacitas, 1/4 de kilo de ejotes, 1/4 de kilo de zanahorias y prepare una ensalada con ellas.
Saque su gallina, ya cocida, y escúrrala.
Quítele la tela y póngala en un platón.
Adórnela con su ensalada de verduras, hojas de lechuga, rabanitos floreados y rebanadas de aguacate.
Para servirla, córtela transversalmente.
Acompáñela con pan y un buen vino de mesa.

NOTA: Este plato era de ricos, ahora de millonarios. Lo introdujo hace muchos años el padre Benjamín Salmerón y lo adaptó a la cocina regional doña Teodora Casarrubias.
Si tiene con qué, disfrútelo.



MANCHA MANTELES

Srta. Carmen Villalba

Ingredientes

1 pollo
5 chiles anchos
10 chiles guajillos
50 gramos de almendras
50 gramos de pasas
1 plátano macho
1 rebanada de piña
2 jitomates
1/2 cebolla
3 ajos
5 clavos
1 rajita de canela
sal al gusto

Modo de prepararse

Parta en piezas 1 pollo o gallina y cuézalas.
Desvene 5 chiles anchos y 8 ó 10 chiles guajillos y licuelos.
Pele 50 gramos de almendras y júntelos con 50 gramos de pasas.
Corte un plátano macho, no muy maduro, en rodajas y corte en pedacitos una rebanada de piña fresca.
Licue 2 jitomates previamente asados, 1/2 cebolla, 3 ajos, 5 clavos, 1 rajita de canela y su sal.
Junte este licuado con el de los chiles y fríalos.
Fría por separado el plátano y la piña, las almendras y las pasas.
Agregue al caldo el licuado de los chiles fritos y luego la fritura de platano y piña, almendras y pasas.
Déjelo hervir un poco y luego sírvalo en platos hondos.

PECHUCA EN CREMA

Srta. Consuelo García

Ingredientes

1 pechuga
sal-pimienta
4 chiles poblanos
1 cebolla grande
1 vaso de crema

Modo de prepararse

Se cuece una pechuga, se deshebra y se le pone sal-pimienta.
Se asan un poco y se despellejan 3 ó 4 chiles poblanos y se hacen rajas con ellos.
Se corta una cebolla grande en rodajas o tiras largas.
Se pone un vaso de crema a fuego lento.
Se cuece en la crema las rodajas de cebolla.
Se agregan los chiles y la carne y se dejan dar un hervorcito y empáquele.

POLLO ALMENDRADO

Sra. Delfina Casarrubias

Ingredientes

1 pollo
2 clavos
3 pimientas
1/2 diente de ajo
1 rebanada de cebolla
4 cominos
sal al gusto
100 gramos de almendras
1 jitomate
1 pedacito de pan blanco

Modo de prepararse

Se le da un hervor al pollo hecho piezas.
Se sacan del caldo las piezas.
Se mezclan 2 clavos, 3 pimientas, 1/2 diente de ajo, 1 rebanada de cebolla y 4 cominos (debe hacerse en el molcajete).
Se le pone sal.
Bien molido el recaudo se le agrega un poco de caldo del pollo y en ese caldo se bañan las piezas.
El pollo se fríe sancochado con una barra de margarina, manteca o mantequilla.
Se deja consumir.
Se muelen 100 gramos de almendras, remojadas con un poco de caldo de pollo.
Se muele 1 jitomate crudo y se fríe. Esta fritura se le pone al pollo junto con las almendras.
Se muele un pedacito de pan blanco con el caldo y se le agrega al pollo procurando que quede aguadito.

POLLO CON CREMA

Srta. Carmen Villalba

Ingredientes

1 pollo
1 cebolla
1 jitomate
1 vaso de crema

Modo de prepararse

Cueza un pollo con una poca de sal.

Rebane una cebolla y sancóchela en aceite o manteca.

Muela un jitomate y si lo desea, agréguele dos guajillos sin ningún recaudo.

Agregue el jitomate a la cebolla sancochada y acabe de freír todo.

Deje enfriar esta fritura y mézclela con un vaso de crema (debe ser un frío para que la crema no se corte).

Su pollo ya escurrido cúbralo con la mezcla y si lo desea agréguele unas rajitas de chile poblano asadas y su sal-pimienta.

Carnes rojas

Carnes rojas

ADOBO

Srta. Carmen Villalba

Ingredientes

1 kilo de carne de puerco maciza
sal
1/4 de kilo de chiles guajillos
1/4 de kilo de chiles anchos
15 pimientas
10 clavos
15 cominos
1 rajita de canela
1 puñito de orégano
1 diente de ajo
1 jitomate picado
6 hojas de laurel
unas gotas de limón

Modo de prepararse

Cueza un kilo de carne de puerco maciza con poca sal, póngala a freír y escúrrala.
Desvene y remoje 1/4 de kilo de chiles guajillos y 1/4 de kilo de chiles anchos y luego métalos en la licuadora.
Agrégueles el siguiente recaudo: 15 pimientas, 10 clavos, 15 cominos, una rajita de canela, un puñito de orégano, un diente de ajo y un jitomate crudo picado.
Vuelva a moler chiles y recaudo juntos.
Fría todo el licuado y agréguele 6 hojas de laurel y unas gotas de limón.
Cuando esté a medio freír, agréguele la carne ya cocida y frita y sazónela con sal.
Retiré su adobo del fuego cuando esté resequito.

ALBONDIGON

Sra. Juanita Flores de Tapia

Ingredientes

1 kilo de carne de res
1 kilo de carne de puerco
4 latas de jamón endiablado
4 paquetes chicos de galletas saladas
sal
4 huevos
tocino
jamón
papa
zanahorias
pasas
almendras
chiles jalapeños
chorizo
4 jitomates
tomillo
mejorana
8 pimientas
1 rajita de canela

1 cabeza de ajo
1 cebolla
laurel
perejil
4 clavos

Modo de prepararse

Mezcle un kilo de carne de res molida con un kilo de carne de puerco también molida, 4 latas de jamón endiablado. Mezcle bien la masa y agréguele 4 paquetes chicos de galletas saladas bien molidas y una poca de sal.

A todo lo anterior agréguele 4 huevos y vuelva a mezclar.

Ponga una manta de cielo (como de 30 x 50) y sobre ella extienda una capa de carne más o menos del grueso de un centímetro.

Ya extendida agréguele tiras de tocino, de jamón, de papa, de zanahoria, agregando también pasas, almendras, rajas de chiles jalapeños en aceite, rodajas de huevo cocido y trozos de chorizo (todo el gusto).

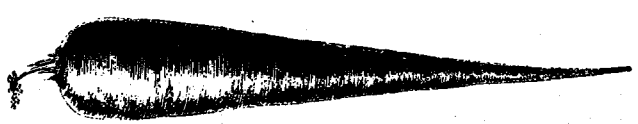
Enrolle todo apretadito, líelo con hilo o hilaza y amárrele las puntas.

Ponga a hervir agua suficiente con su sal.

Licue 4 jitomates, fríalos y vacíelos en el agua.

Agregue también al agua tomillo, mejorana, laurel, perejil en rama, 8 pimientas, 4 clavos, una rajita de canela, una cabeza de ajo y una cebolla.

Ya cocido quite la tela a su albondigón, enfríelo y sírvalo en rebanadas con una ensalada (cueza 1/2 kilo de calabacitas picadas, 1/2 kilo de zanahorias, 1/2 kilo de ejotes, media cebolla, un diente de ajo y una hoja de laurel).



BARBACOA DE PUERCO

Srta. Carmen Villalba

Ingredientes

1/2 kilo de carne de puerco maciza
1/4 de kilo de pierna o cabeza
100 gramos de chiles guajillos
100 gramos de chiles anchos
6 clavos
10 pimientas
15 cominos
1 puñito de orégano
1 rajita de canela
3 dientes de ajo
sal-pimienta al gusto
5 hojas de aguacate
6 chiles verdes
10 tomates de cáscara
cebolla
cilantro
rebanadas de lima agria
rabanitos
lechuga
aguacate

Modo de prepararse

Cueza 1/2 kilo de carne maciza y 1/4 de kilo de pierna o cabeza en poca agua.

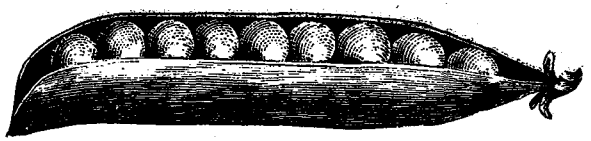
Ase 100 gramos de chiles guajillos y 100 gramos de chiles anchos y desvénelos.

Muela los chiles con 6 clavos, 10 pimientas, 15 cominos, 1 puñito de orégano, 1 rajita de canela, 3 dientes de ajo y su sal-pimienta

Agregue su licuado de chiles y recaudo a la carne que se está cociendo.

Agregue a la carne cinco hojas de aguacate de olor (enteras).
Sazónelo con sal y déjelo espesar.
Para acompañarlo, prepare una salsa con 6 chiles verdes y unos 10 tomates de cáscara cocidos y licuados.
Puede agregar también, cebollitas picadas y cilantro fresco picado, así como rebanadas de lima agria, rabanitos, lechuga y aguacate.
La carne debe quedar semi seca.

NOTA: **Los chiles guajillos se consiguen de dos calidades, el chico es picoso, y el grande casi no pica.**



CARNE ENCHILADA

Srta. Carmen Villalba

Ingredientes

1 kilo de bisteces
1/4 de kilo de chiles guajillos
1/4 de kilo de chiles anchos
sal
15 pimientas
10 clavos
15 cominos
1 rajita de canela
1 puñito de orégano
1 diente de ajo
1 jitomate
vinagre

Modo de prepararse

Prepare 1 kilo de bisteces crudos.
Desvene y remoje 1/4 de kilo de chiles guajillos, 1/4 de kilo de chiles anchos y luego muélalos en la licuadora con poca agua y su sal.
Agregue a su licuado de chiles el siguiente recaudo: 15 pimientas, 10 clavos, 15 cominos, una rajita de canela, un puñito de orégano, un diente de ajo y un jitomate crudo picado. Vuelva a moler todo.
Ablande su licuado con poco vinagre y luego unte con él los bisteces. Todo es crudo.
Ya enchilados póngalos a freír y listo.

CHILATEQUILE

Sra. Fausta Guevara

Ingredientes

1 kilo de carne de res para cocido
3/4 de carne seca
1 kilo de espinazo de puerco
8 chiles anchos
8 chiles guajillos
tomate de cáscara al gusto
4 calabacitas picadas
1/4 de kilo de ejotes picados
3 elotes partidos

Modo de prepararse

Ponga a hervir el kilo de carne de res para cocido, los 3/4 de carne seca y el kilo de espinazo de puerco.
Remoje 8 chiles anchos y 8 guajillos, muélalos con tomate de cáscara.

Agregue esta salsa cuando la carne se esté cociendo.
Póngale 4 calabacitas picadas, 1/4 de ejotes picados y 2 ó 3 elotes partidos.
Cuando todo esté cocido sírvase y ya en los platos agregue cebolla cruda picada y lima agria.

¿Ora sí que espera. . .? ¡A comer!

ENJITOMATADO

Sra. Juanita Flores de Tapia

Ingredientes

1 kilo de carne de puerto
1 kilo de jitomate
1 cebolla
chiles verdes al gusto
sal al gusto
3 dientes de ajo

Modo de prepararse

Cueza un kilo de carne de puerco.
Ponga a freír su carne ya cocida.
Píquele en crudo un kilo de jitomates.
Agregue una cebolla en rodajas.
Póngale chiles verdes al gusto.
Agregue 3 dientes de ajo debidamente pelados.
Déjelos que se frían con la carne y sírvalos.

ENTOMATADO

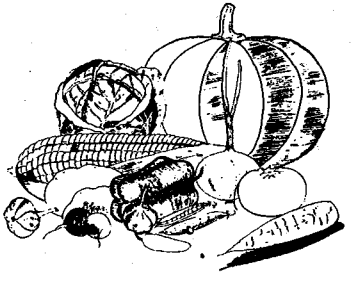
Sra. Juanita Flores de Tapia

Ingredientes

1 kilo de carne de puerco
1 kilo de tomate de cáscara
chiles verdes al gusto
4 pimientas
2 clavos
1 diente de ajo
1 trozo de cebolla
1 rajita de canela
1 pellizco de sal

Modo de prepararse

Cueza un kilo de carne de puerco y ya cocida póngala a freír.
Cueza un kilo de tomate de cáscara y chiles verdes al gusto.
Licue los tomates cocidos y los chiles con 4 pimientas, 2 clavos, 1 diente de ajo, un trozo de cebolla, una rajita de canela y su pellizco de sal.
Ya frita la carne, agréguele el licuado y déjelo hervir un poco. Si está muy seco agregue un poco de agua.



FRIJOL DE ARRIERO
(Chilate de frijol colorado)

Sra. Francisca de Jesús

Ingredientes

1 litro de frijol rojo
1 kilo de espinazo
1/4 de kilo de chiles guajillos
1 cabeza de ajo
1 rama de epazote

Modo de prepararse

Se cuece 1 litro de frijol rojo.
A medio cocer se le agrega 1 kilo de espinazo.
A parte desvene y remoje 1/4 de kilo de chile guajillo y muélalo, después, colado, póngalo a los frijoles.
Agregue al cocimiento 1 cabeza de ajo y 1 rama de epazote.

GUASMOLE

Sra. Estela González de A.

Ingredientes

1 kilo de carne de puerto
(1/2 kilo de maciza y 1/2 kilo de costilla)
sal
6 jitomates
chiles verdes al gusto
1 taza de guajes

Modo de prepararse

Cueza medio kilo de carne maciza y medio de costilla de puerco con su sal.
Ya cocida la carne si da para freirse en su propia manteca así se fríe.
Ase 6 jitomates y unos chiles verdes o secos.
Llene una taza de guajes pelados y asados en comal.
Se muele jitomate, chile y guajes, y se agrega a donde se está friendo la carne.
Ya frito agréguele un poco de caldo de la carne.
Acompáñelo con frijoles de la olla (frijoles apozonquis).

LOMO RELLENO

Srta. Ma. del Rocío Tapia Flores

Ingredientes

1 kilo de lomo de res en forma de bisteces
1 kilo de carne de puerco
4 jitomates grandes
2 cebollas
1 cabeza de ajo y 3 dientes
10 clavos
18 pimientas

2 rajitas de canela
2 rebanadas de piña
2 plátanos machos
4 chiles jalapeños
125 gramos de almendras
125 gramos de pasas
2 ramas de perejil
tocino al gusto
chorizo al gusto
jamón al gusto
10 huevos
chile chipotle al gusto
tomillo
mejorana
2 hojitas de laurel
1/2 kilo de calabacitas
1/2 kilo de zanahorias
1/2 kilo de ejotes
lechuga
rábanos

Modo de prepararse

Prepare 1 kilo de lomo de res en forma de bisteces grandes y póngales una poca de sal.

Prepare un picadillo con 1 kilo de carne de puerto. Cueza la carne y desmenúcela.

Licue 4 jitomates grandes, 1/2 cebolla, 2 dientes de ajo, 4 clavos, 8 pimientas, 1 rajita de canela y fría todo esto.

Pique una o dos rebanadas de piña y 2 plátanos machos y agréguelos al jitomate y al recaudo.

Agréguele a toda esta fritura el picadillo sin dejar de menearlo.

A medio cocer agréguele 4 chiles jalapeños en aceite (los chiles deben estar debidamente picados).

Agréguele 25 gramos de almendras picadas y 25 gramos de pasas.

Póngale 2 ramas de perejil picado.

Extienda los bisteces en manta de cielo (que deben ser lo más grande que se pueda) y póngales encima una capa de picadillo, unas tiras de tocino, unos trocitos de chorizo, unas tiras de jamón, rodajas de huevo duro (cueza 10 de ellos), 100 gramos de almendras picadas, 100 gramos de pasas, trozos chicos de chile chipotle.

Enrolle su tela procurando que quede apretadito el rollo que va haciendo. Al terminar su rollo, envuelva bien en la misma tela y líelo con una hilaza o cordón. Amárrele las puntas.

Ponga a hervir agua con yerbas de olor: tomillo, mejorana, laurel, 1 cabeza de ajo, 1 cebolla partida por la mitad, 10 pimientas, 6 clavos, 1 raja de canela y su sal.

Cuando este el agua hirviendo se le ponen los rollos con el lomo y déjelos cocer (una hora más o menos).

Ya cocidos se sacan, se les quita la tela y se dejan enfriar.

Rebane sus rollos y sírvalos en rodajas grandes con una ensalada de verduras.

Cueza 1/2 kilo de calabacitas picadas, 1/2 kilo de zanahorias, 1/2 kilo de ejotes, 1/2 cebolla, un diente de ajo y una hoja de laurel.

Ya cocidas sus verduras píquelas y ponga porciones en donde está el lomo. Agregue lechuga picada, rabanitos floreados y rodajas de cebolla y unas rajas de chiles jalapeños en aceite.

NOTA: **Cómase con pan y con mucha hambre.**

LONGANIZA CHILAPEÑA

Sra. Anastasia Padilla

Ingredientes

1 kilo de carne molida de puerco (pierna o lomo)
10 chiles guajillos
vinagre
4 hojas de laurel
3 clavos molidos
sal al gusto

Modo de prepararse

Se compra un kilo de carne molida de puerco, ya sea pierna o lomo.
Se remojan en vinagre 8 ó 10 chiles guajillos debidamente desvenados (que sean de los picosos).
Se prepara un recaudo con los chiles, 4 hojas de laurel, 3 clavos molidos y sal al gusto.
Se revuelven con la carne.
Se mete en tripa de marrano.

NOTA: El recaudo tienen siempre mejor sabor hecho en el molcajete.

PASTEL DE CARNE

Sra. Delfina Casarrubias

Ingredientes

1 paquete de harina de maíz "Minsa"
1 kilo de carne maciza de puerco
2 piloncillos
4 huevos
1/2 kilo de manteca de puerco
3 jitomates
1 plátano macho
1 poco de vinagre
1 rebanada de piña
pasas
almendras
3 clavos
3 pimientas
1 rajita de canela
1 pedacito de cebolla
1 pedacito de ajo
1 poquito de comino
una poca de sal

Modo de prepararse

Se hierven dos piloncillos con un vaso de agua para hacer miel y se le pone a la harina de maíz y con esto se hace una fuente.
Se le agregan 4 huevos enteros.
Se le agrega también el 1/2 kilo de manteca y se amasa.
Se pone a cocer un kilo de carne de puerco y se deshebra.
Se le agregan 3 jitomates molidos.
Se fríen un plátano macho y una rebanada de piña picada y se le agregan también a la carne.
Se le ponen pasas, almendras y se deja consumir a manera de picadillo.
Se muelen 3 clavos, 3 pimientas, 1 rajita de canela, un pedacito de cebolla, un pedacito de ajo, un poco de comino, una poca de sal y un poco de vinagre en el molcajete.
El recaudo se mezcla con la carne deshebrada y se pone a freír sin que quede grasoso.
La masa que se tenía preparada se pone sobre un comal de barro o charola engrasada (se pone a manera de tortilla).

Se le agrega una capa delgada de picadillo y pedacitos de chile en aceite y una de masa hasta que el pastel adquiera un grosor de 10 centímetros.
Se mete al horno, encima se le pone un poco de azúcar en polvo.
Se deja unos 30 ó 40 minutos y se ve si ya está cocido metiéndole un palito (si sale seco es que ya está).

TLATONILE

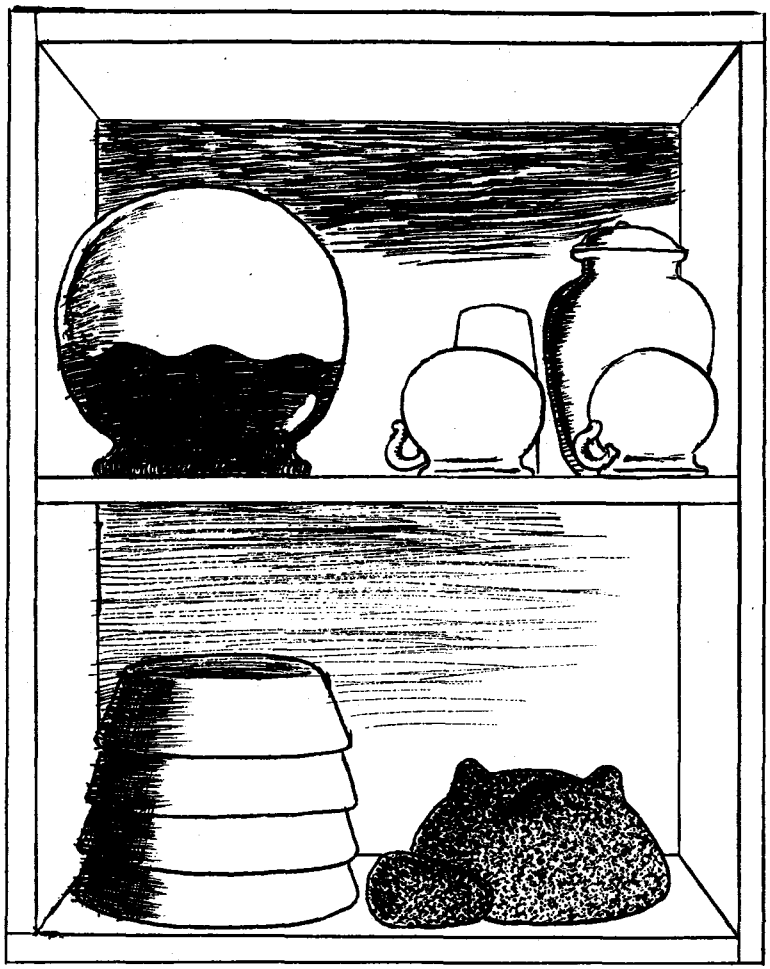
Sra. Fausta Guevara

Ingredientes

1 kilo de espinazo
1 kilo de carne maciza
1/4 de pepita
1 manojo de hojas de asochoc
hojas de epazote
chiles verdes al gusto
1 hoja de clanipan
tomates de acuerdo a la cantidad de la carne
sal al gusto

Modo de prepararse

Cueza 1 kilo de espinazo con 1 kilo de carne maciza (puede hacerse también con 1 pollo en lugar de la carne maciza).
Muela pepita, 1/4, o se compra molida.
Muela un manojito de hojas de asochoc, que también se les conoce como hojas de liebre, hojitas de epazote y 1 hoja de clanipan.
Muela tomates y chiles verdes (crudos).
Fría las pepitas molidas.
Agregue a esta fritura lo que molió y siga friendo todo.
Póngale a la fritura caldo de la carne, espesando al gusto; agregue la carne.
Al empezar a hervir, póngale sal y ya.



Salsas

Salsas

CHACUALOLE

Sra. Francisca Tejeda de L.

Ingredientes

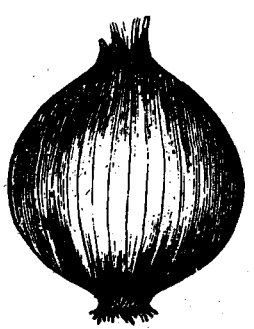
1 toronja
1 chile verde
sal
piloncillo

Modo de prepararse

Pele y desgaje una toronja.
Martájela en el molcajete con un chile verde, sal y panela (piloncillo) o azúcar.

NOTA: Se usa como botana.

¡Salud!



CHILES EN VINAGRE

Sra. Ofelia Apresa de A.

Ingredientes

1/2 kilo de chiles serranos
6 clavos
20 pimientas
4 hojas de laurel
9 dientes de ajo
1 cebolla
sal
mejorana
tomillo

Modo de prepararse

Se ponen los chiles picados con un palito en un litro de vinagre y se le agregan todos los demás ingredientes (la cebolla y los dientes de ajo previamente picados).
Se tapan bien y se dejan reposar 8 días.

CHIRMOLE DE CHILE GUAJILLO

Sra. Juanita Flores de Tapia

Ingredientes

100 gramos de chiles guajillos
1/2 diente de ajo
sal al gusto

Modo de prepararse

Tueste 100 gramos de chiles guajillos.
Despedazados póngalos en el molcajete y muélalos con 1/2 diente de ajo y su sal.
Agréguele una poca de agua.
Se acostumbra comer con atole blanco y semillas tostadas de calabaza (pipiana).

SALSA DE CHUMILIN

Sr. Francisco Vidal

Ingredientes

1 chumilín

Modo de prepararse

Tome un chumilín vivo (animal entre pinacate y chinche o cucaracha).
Póngalo con la cola junto a sus labios y cerciórese que mueva las patas para que compruebe que está vivo.
Córtele un pedacito en la cola o en la cabeza y chúpele el líquido. Eso es todo.

NOTA: En esta receta, o lo que sea, tenga cuidado, el líquido del animalillo es de diferente intensidad de picor. Cuídese sobre todo de que al estarle agujereando la cola no le llegue un chorro a los ojos, porque ni de comer se va usted a acordar.

¡Ah! Si huele a chinche no es de los buenos.

Lo picoso del chumilín se quita mordiendo antes un chile verde. Lávese bien los dientes después de comerlos por aquello del aliento.

SALSA DE DEDOS

Sr. Abdón Castro

Ingredientes

3 jitomates
sal al gusto
limón al gusto
1 cebolla
chiles verdes al gusto
cilantro

Modo de prepararse

Se despedazan con los dedos 3 jitomates crudos.
Se les agrega poca agua, sal al gusto y limón o lima agria también al gusto.
Se despedaza una cebolla cruda.
Se despedazan chiles verdes crudos.
Se le puede agregar cilantro despedazado crudo.
Acompañe con chicharrón y tamales de frijol.

SALSA DE GUAJES

Sra. Honoria Ramírez

Ingredientes

1 litro de chiles verdes mochitecos
guajes frescos (una taza)
sal al gusto

Modo de prepararse

Ase un litro de chiles verdes mochitecos.
Ase guajes frescos y llene una taza.
Muélalos juntos y agrégueles su sal.

NOTA:

NOTA: Se la recomiendo para unos buenos frijoles de la olla con su buen cacho de cecina.

Antojitos

Antojitos

CHALUPAS

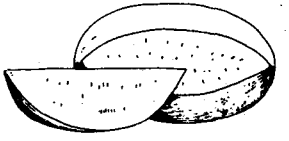
Sra. Delfina Casarrubias

Ingredientes

1 litro de maíz grande
una poca de cal
sal al gusto

Modo de prepararse

Al litro de maíz grande (como el que se usa para pozole) se le pone una poca de cal asentada (a la cal se le pone agua y se deja que se asiente) y se pone a cocer con poca agua por un lapso de media hora.
Una vez cocido, se saca de la lumbre, se lava y se lleva a moler.
Ya que se molió, se le pone sal al gusto.
Se hacen bolitas y se aplastan un poquito para formar una especie de cazuelita.
Se pone en la lumbre un sartén con manteca y ya que esté caliente se fríen las cazuelitas, primero boca abajo y se espera a que tomen fuerza para poderlas voltear.
Se sacan ya que estén amarillitas y se escurren.



SALSA PARA ACOMPAÑAR LAS CHALUPAS

Sra. Ofelia Apreza de A.

Ingredientes

chiles verdes al gusto
chiles guajillos al gusto
tomate de cáscara
carne de puerco maciza de acuerdo al número de chalupas que se vayan a preparar
cebolla rebanada
chiles chipotles

Modo de prepararse

La carne de puerco se pone a cocer con un poco de sal.
Se hierven los chiles verdes y el tomate de cáscara.
Los chiles guajillos se asan, se desvenan y se remojan.
Se licuan los chiles (verdes y rojos) y el tomate de cáscara.
Ya que está hecha la salsa, se le agrega caldo de la carne procurando que quede aguadita.
La carne se enfría y se deshebra.
Cuando ya están listas las cazuelitas de chalupas, se les echa un poco de carne desmenuzada, una ruedita de cebolla, una poquita de salsa y un pedacito de chiles chipotles (si se prefiere, sólo se le echa el caldito de los chiles).

CHILATE DE PESCADO SECO

Sra Delfina Casarrubias

Ingredientes

1 kilo de pescado seco
100 gramos de chile guajillo
1 diente de ajo
sal al gusto
1 rama de epazote

Modo de prepararse

Se pone a remojar el kilo de pescado seco.
Se prepara una salsa con 100 gramos de chile guajillo del grande tostado, un diente de ajo y sal al gusto.
Se muele todo y se frí en poca manteca.
Ya que está frito se le agrega una poca de agua y cuando empiece a hervir se le pone el pescado que ha estado remojándose.
Se le agrega una rama de epazote.

FIAMBRE

Sra. Fausta Guevara M.

Ingredientes

1 pollo
4 patitas de puerco
1/2 kilo de carne de res
8 hojas de laurel
sal
3 cebollas medianas
pimienta
un poquito de azafrán
vinagre
2 limones agrios
sal-pimienta
calabacitas
ejotes
zanahorias
1 lima agria
azúcar
lechuga rebanada
rábanos

Modo de prepararse

Se cuece un pollo, cuatro patitas de puerco y medio kilo de carne de res para deshebrar *por separado* y a todo se le pone su sal.
A las patas de cuerco y a la carne de res al cocerse se les pone cuatro hojas de laurel y dos cebollas medianas en rodajas.
Ya que está todo cocido, se saca y se escurre.
Se prepara aparte un recaudo (especie de salsa) con pimienta, poquito azafrán y una cebolla, molidos en conjunto.
A este recaudo se le mezcla caldo de pollo.
Se agrega un poco de vinagre (una cucharadita) y se va probando para darle al punto.
Agregue el jugo de 2 limones agrios para carne y patitas.
Se bañan con ese caldo del recaudo las piezas de pollo y las patas y se van volteando para que les entre el sabor.
Se colocan las carnes en un platón y se les pica su cebollita cruda.
A la carne deshebrada se le pone sal-pimienta, rodajas de cebolla y rajas de chile en aceite.
Se cuecen calabacitas, ejotes, zanahorias y gotas de lima agria.

Se hace un agrio con azúcar, vinagre y sal y una lima agria combinando adecuadamente las proporciones.
En el agrio se mojan las calabacitas, ejotes y zanahorias.
También en el agrio se moja lechuga rebanada para adornar el plato y unos rabanitos.
Cómase con telera.

NOTA: A la cocina no la hace doña Catarina, sino el buen recaudo.

Modo de prepararse

Se fríen los chiles.
Se fríe todo el recaudo, cosa por cosa, empezando con el plátano y la cebolla y luego lo demás.
Los tomates se fríen también.
Se muelen los chiles y se muele el recaudo, los tomates se muelen al final.
Se mezcla todo y se vuelve a freír hasta que ya no se pega en la cuchara.
Puede usarse cuando se desee, dura muchos días.

MOLE

Sra. Fausta Guevara

Ingredientes

1 1/2 kilo de chile ancho
1 1/2 kilo de chile mulato
375 gramos de chile pasilla
4 litros de tomate de cáscara
50 gramos (2 onzas) de canela
100 gramos de pimienta
25 gramos de clavo
4 plátanos macho
1 kilo de cebolla
125 gramos de almendras
125 gramos de avellanas
125 gramos de ciruelas pasas
1/4 de pasitas
1/4 de litro de pepita larga (pipiana)
1/4 de cacalmale pelado
8 cabezas de ajo
1/4 de ajonjolí
3 bolillos chicos fritos
4 tortillas fritas
la mitad de las semillas de los chiles

MOLE DE CAMPESINO

Sra. Ofelia Apreza de A.

Ingredientes

1 kilo de chile ancho tostado
1 kilo de chile mulato tostado
1 kilo de chile pasilla tostado
1 kilo de ajonjolí tostado
1/2 kilo de pasitas
1/4 de kilo de almendras peladas
1 kilo de cacahuates pelados
1/4 de kilo de cacao
1/2 litro de semilla pipiana pelada
3/4 de kilo de plátano macho
10 tortillas fritas
1 paquete de pan bimbo chico dorado
25 gramos de pimienta
3 kilos de jitomates en rodajas
1 kilo de tomate de cáscara
2 kilos de manteca de cerdo
25 gramos de clavo
25 gramos de canela
1 kilo de cebollas asadas

4 cabezas de ajo grandes (asadas)
la mitad de las semillas de los chiles tostadas
100 gramos de chocolate en tablilla

Modo de prepararse

Se fríe por partes.
Se muele todo y se vuelve a freír en poca grasa procurando que quede espesa la pasta.

NOTAS: Cueza pollo o carne de puerco para ser acompañada de este mole.
Con el caldo de la carne se le da el espesor adecuado.

MOLE CORRIENTE

Sra. Fausta Guevara

Ingredientes

100 gramos de chile guajillo
1/4 de tomate de cáscara
1 cebolla mediana
1 cabeza de ajo mediana
sal al gusto
1/2 tortilla
25 gramos de ajonjolí (una onza)
1/2 bolillo

Modo de prepararse

Desvene, ase, remoje y muela 100 gramos de chiles guajillos.
Ase 1/4 de tomate de cáscara.
Ase una cebolla mediana.
Ase una cabeza de ajo mediana.
Tueste en el comal media tortilla.
Tueste 25 gramos de ajonjolí.
Tueste la mitad de un bolillo.
Se muele todo con su sal y se fríe buscando que quede medio seco.

MOLE DE PIMIENTA

Sra. Delfina Casarrubias

Ingredientes

100 gramos de chile guajillo
8 tomates de cáscara
1/2 cebolla
1 diente de ajo
3 clavos
6 pimientas
1 rajita de canela
2 vasos de agua
sal

Modo de prepararse

Tueste 100 gramos de chile guajillo del que no pica.
Desvénelos y lávelos.
Cueza de 5 a 8 tomates de cáscara.
Ase media cebolla y un diente de ajo.
Todo lo anterior muélalo, agregando 3 clavos, 6 pimientas y una rajita de canela y su sal.
Fría todo.
Ya frito, agréguele dos vasos de agua, déjelos dar un hervor. Su mole está listo.

NOTA: A este mole se le pueden agregar tortas de camarón, o de papa o de pitos (flor de colorín).

MOLE DE QUESO

Sra. Honoria Ramírez

Ingredientes

3 jitomates
3 chiles verdes
250 gramos de queso seco

Modo de prepararse

Ase o cueza 3 jitomates y 2 ó 3 chiles verdes y muélalos (puede usarse tomate de cáscara en vez de jitomate).
En una sartén con aceite o manteca caliente, ponga 250 gramos de queso seco en cuadritos y déjelos que doren muy poquito (los quesos adecuados para este guiso son los que no se hacen chiclosos en lo caliente).
A sus cuadritos de queso medio dorados agrégueles la salsa y después de un hervor... ¡buen provecho!

PATAS DE PUERCO

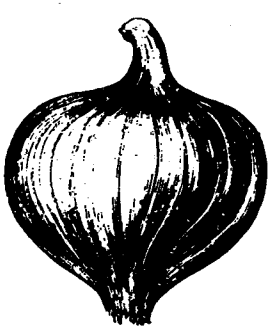
Sra. Ofelia Apreza de A.

Ingredientes

4 patas de puerco
6 huevos
2 jitomates grandes
1 diente de ajo
harina de trigo
1/4 de cebolla
6 pimientas chicas negras
1 clavo
1 rajita de canela

Modo de prepararse

Se cuecen las 4 patas partidas con sal.
Después de cocidas se escurren muy bien.
Se secan en papel absorvente o servilleta.
Se revuelcan con harina de trigo.
Se baten las claras a punto de turrón y después se les agregan las yemas y se mezclan.
Una vez revueltas con harina de trigo, las patas se capean con huevo.
Se fríen en manteca bien caliente.
Se sacan cuando tiene un color dorado.
Aparte se hace un caldillo:
Se muelen los jitomates con la cebolla y el ajo y se fríen.
Se le agrega caldo de las patas cocidas.
Al caldillo se le agregan las pimientas, el clavo y la canela molidos.
Se ponen aquí las patas, y se sirven bien calientes.



HISTORIA DEL POZOLE

Se dice que cuando no existía la Diócesis de Chilapa; la administración venía de Puebla. Con ocasión de la visita de un gran prelado, se reunieron todos los pueblos comarcanos para acordar como recibir de la mejor manera al dignatario eclesiástico.

Una vez establecido el plan y sabedores que venía mucha gente, se pusieron a preparar una gran comelitona y empezaron a hervir mucho maíz para hacer tortillas; ollas y ollas, pero no contaban con que, no había suficientes tortilleras para aquella gran cantidad de nixtamal.

Al darse cuenta del problema, y después de buscar inútilmente muchachas que tortearan la masa, alguien propuso que para aprovechar todo aquel maíz cocido, se le agregara carne de marrano o de pollo y algunas yerbas para que se guisara y darlo a la gente para que se lo comiera.

Al servirlo, le agregaron cebolla, limón y chile y vieron que la gente lo comió muy bien, se llenaron y estuvieron muy contentos y hasta el prelado, que también lo probó estuvo de acuerdo que el nuevo guiso era muy sabroso. Todos aplaudieron y de ahí en adelante, este platillo, por fácil de preparar y por sabroso, se extendió a toda la República Mexicana, donde casi se ha convertido en comina nacional; sin embargo es en Chilapa donde tiene sus mejores y más variadas combinaciones.

En la actualidad en casi todo el Estado de Guerrero, se ha vuelto una comida tradicional y se acostumbra en fiestas, reuniones o días sociales.

Este relato data del siglo XVIII y desde ahí hasta nuestros días, el pozole es el platillo de México.

Pozole, tiene una etimología náhuatl y quiere decir revoltura que se come.

Informante: *Sacerdote Manuel Salazar F.*

ELOPOZOLE

Srta. Carmen Villalba

Ingredientes

10 elotes
1/2 kilo de calabacitas tiernas
sal
5 chiles guajillos
1 ramita de tlalahuacate
un poco de anís para condimento

Modo de prepararse

Rebane 10 elotes y póngalos a cocer.
Rebane medio kilo de calabacitas tiernas y agréguese-las a los granos de elote y su sal.
Remoje 5 chiles guajillos, licúelos, cuélelos y agréguelos a lo anterior.
Póngale al cocimiento una ramita de tlalahuacate o un poco de anís para condimento.
(No se vaya a usar anís de licor).

NOTA: Este es el elopozole, acompáñelo con limón.

POZOLE BLANCO

Srta. Carmen Villalba

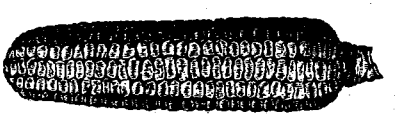
Ingredientes

1 kilo de maíz especial para pozole
2 kilos de carne de puerco
sal

Modo de prepararse

Ponga en la lumbre el kilo de maíz especial para pozole (de preferencia cacahuacentli) y déjelo hacer nixtamal.
Ya cuando sienta que se pela, sáquelo, lávelo muy bien para que quede más blanco y si tiene paciencia descabécelo y luego lo pone a remojar (de preferencia de un día para otro).
Póngalo a cocer con la pura agua y cuando ya esté a medio cocer agréguele los dos kilos de carne de puerco y no le ponga la sal hasta que los granos empiezan a reventar (si le pone la sal antes no revienta, para que reviente mejor, póngale lonja de puerco o gordo).
Sírvalo en platos hondos y aparte ponga para los comensales cebollitas picadas, aguacate, limón, chicharrón duro, tostadas, chile piquín en polvo y orégano.
Algunos le agregan dos huevos crudos.

NOTA: No se olvide de una buena copa de mezcal para abrir el apetito.



POZOLE DE FRIJOL

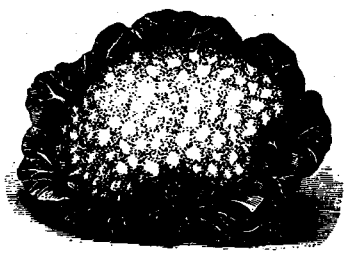
Srta. Carmen Villalba

Ingredientes

10 elotes maduros (camaguas)
1 litro de frijol
sal al gusto

Modo de prepararse

Rebane unos 10 elotes de los que ya están muy maduros o sea sazones (camaguas).
El grano rebanado se pone a cocer con un litro de frijol y sal al gusto.
Después que han hervido lo suficiente, se sirven en los platos y ya servidos se les pone orégano, cebolla picada, chile rojo molido (piquín) y un chorrito de limón.



POZOLE VERDE O GUISADO

Srta. Carmen Villalba

Ingredientes

1 kilo de maíz para pozole
20 hojas de axoxoco
1 litro de tomates verdes
10 chiles verdes
1 vaso chico de pepita de calabaza
1 rama de epazote

Modo de prepararse

Cueza un kilo de maíz para pozole blanco.
Prepare aparte su mole verde de la siguiente manera:

- Muela 20 hojas de axoxoco (lengua de vaca) (oreja de liebre) con un litro de tomates verdes, 10 chiles verdes y fríalos.
- Cuando está lo anterior a medio freír agréguele como un vaso chico de pepita de calabaza, de la de color verde, tostada y molida.
- Ya cuando toda esta mezcla está bien frita y se siente que se despega de la cacerola, se le agrega una rama de epazote picado y se revuelve con todo.
- Este molido se le mezcla al pozole blanco y ¡órale!

NOTA: Acompáñelo con cebollita picada, orégano, chile verde picado, limón, aguacate, chicharrón duro y por supuesto un buen trago de mezcal.

TAMAL DE EJOTE

Sra. Sinforosa Bello

Ingredientes

Masa
Manteca
sal
ejotes picados
hojas de milpa

Modo de prepararse

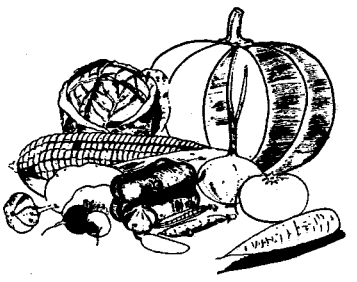
Se amasa muy bien la masa y se le agrega manteca y sal.
A esta masa se le agregan ejotes bien picaditos.
Esta masa se pone en hojas de milpa (hoja de maíz).
Y se ponen a cocer.

TAMAL DE ELOTE

Sra. Ofelia Apreza de A.

Ingredientes

10 elotes sazones
100 gramos de mantequilla (una barra)
leche
hojas frescas de elote



Modo de prepararse

Rebane 10 elotes sazones no muy maduros.
Se muelen en molino.
A la masa se le agrega una barra de 100 gramos de mantequilla, un poco de azúcar y la leche que necesite sin que se aguade.
En hojas frescas de elote, se envuelven los tamalitos y se colocan en una vaporera.

NOTA: Si no los desea dulces, no les ponga nada de azúcar.

TAMAL DE FRIJOL

Sra. Sinforosa Bello

Ingredientes

frijol cocido
masa
hojas de planta de maíz

Modo de prepararse

Se muele frijol cocido.
Se prepara masa (bien amasada).
Se tiende una capa de masa y encima se le pone una capa de frijol.
Esta capa de masa y frijol se enrolla a manera que quede como un tubo.
De ese rollo se cortan los pedazos al tamaño del tamal y se envuelven en hoja de planta del maíz.
Se ponen a cocer en una olla con poca agua cuando ésta está hirviendo.
Tardan como una hora en cocerse.

NOTA: Se pueden cocer con mole rojo o verde, en las fiestas de la gente del campo.

Postres

Postres

BIEN ME SABES

Srta. Carmen Villalba

Ingredientes

1 litro de leche
6 yemas de huevo
4 cucharadas de maizena
1 taza de azúcar
2 rajas de canela (una grande y otra chica)
1 vaso de agua
1/2 botella de vino tipo jerez
marquesote
pasas
piñones
almendras

Modo de prepararse

Ponga en su licuadora un litro de leche, seis yemas de huevo, cuatro cucharadas de maizena.
Licue todo y póngalo a hervir con su azúcar y una rajita de canela.
Déjelo hervir hasta que se haga crema.
Por separado hierva una raja grande de canela con un vaso de agua y una taza de azúcar, para hacerlos tipo jarabe.
Agréguele al jarabe, en frío, media botella de vino tipo jerez o vino dulce (no amargo).
Rebane marquesote y mójelo en el jarabe exprimiéndolo.
Coloque las rebanadas en un platón untado con la crema y luego cúbralas con esa misma crema.
Adórnelo con pasas, piñones y almendras.

NOTA: Si vive usted donde no se puede conseguir marquesote, use pan de caja o simplemente pan de sal y hágase las ilusiones. . .

CHOCOLATE CHILAPEÑO

Sra. Ofelia Apreza de A.

Ingredientes

1 kilo de cacao
4 kilos de azúcar
60 gramos de canela
50 gramos de almendras
5 ó 6 panes finos (de Chilapa)
10 huevos

Modo de prepararse

Se dora el cacao y las almendras.
Ya doradas se mezclan, se le agrega la canela despedazada. El pan se le desmenuza.
Se recuecen los huevos y se les quita la clara.
Las yemas pulverizadas se ponen a fuego lento (man-

so) en una cacerolita hasta que les salga grasita.
Se revuelve todo y se pasa por el molino, dos veces.
A la tercera molida agréguele el azúcar.
Amase el molido y haga especie de tubos.
Córtelos al tamaño que guste.

NOTA: En el tostado del cacao está el secreto del buen sabor del chocolate.

COCADA

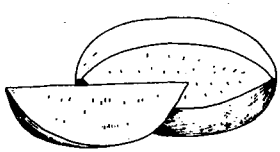
Srta. Carmen Villalba

Ingredientes

1 coco
1/2 litro de leche
pedacitos de piña
1 raja de canela
2 tazas de azúcar

Modo de prepararse

Raye el coco y póngalo a hervir con el medio libro de leche (de vaca o nestlé), pedacitos de piña, una raja de canela y dos tazas de azúcar.
Cuando esté bien cocido retírelo de la lumbre.



DULCE DE JICAMA

Srta. Carmen Villalba

Ingredientes

jícama rayada al gusto
azúcar al gusto
1/2 litro de leche
5 yemas
2 hojas de higo

Modo de prepararse

Raye la jícama y ponga a cocer el mismo tanto de azúcar que de jícama. Sin agua.
A medio cocer agregue el medio litro de leche y las cinco yemas.
Hierva por separado las dos hojas de higo en poca agua.
Ponga el juguito de las hojas de higo a las jícamas y déjelo hervir hasta que se reseque.
Ponga todo en un molde refractario y métalo al horno cubierto con azúcar y canela.
El dulce debe salir como cocada.

DULCE DE JITOMATE

Srta. Carmen Villalba

Ingredientes

1 kilo de jitomate
azúcar
1 raja de canela
pedacitos de piña picada

Modo de prepararse

Muela un kilo de jitomate sin agua.
Póngalos a la lumbre y agréguele azúcar y una raja de canela.
A medio cocer agréguele pedacitos de piña picada y déjelo hervir hasta que tenga consistencia de dulce.

FLAN

Sra. Fausta Guevara

Ingredientes

1 lata de leche nestlé de 397 gramos
la misma cantidad de leche de vaca
4 huevos
4 cucharadas de azúcar
pasas

Modo de prepararse

Se licuan los 397 gramos de leche Nestlé, la leche de vaca y los huevos.
A la flanera se le agregan las 4 cucharadas de azúcar y se pone al fuego hasta que ésta tome un color ámbar.
Se saca de la lumbre y se deja enfriar.
Se le agregan las pasitas.
Se le agrega el licuado de la leche y los huevos.
Se pone a calentar agua en una olla express.
Ya que esté caliente el agua, se mete allí la flanera con los ingredientes (debidamente cerrada) y se tapa la olla.
Se deja 30 minutos.
Se saca, se enfría, se refrigera, y se desmolda.

HUEVOS REALES

Srta. Carmen Villalba

Ingredientes

25 huevos
100 gramos de maizena
100 gramos de almendra cruda
2 copas de brandy
800 gramos de azúcar
8 vasos de agua
1 raja de canela
pasas
piñones

Modo de prepararse

Bata la clara de 25 huevos.
A las claras batidas auméntele las 25 yemas y vuelva a batir por espacio de 15 minutos.
Auméntele 100 gramos de maizena.
Póngale unos 100 gramos de almendra cruda y muy finamente picada.
Vuelva a batir todo unos 5 minutos.
Agregue una copa de brandy y ya no bata.
Engrase con mantequilla el molde y póngale los huevos con todos los ingredientes señalados y cuézalos en baño maría encima de la estufa.
Cuando entre el tenedor y no saque nada crudo es que ya está cocido (esto dura como una hora).
Ya que salió la torta déjela enfriar para que no se baje.
Haga tiras con la torta fría y luego cuadritos.
Prepare almibar aparte con 800 gramos de azúcar, 8 vasos de agua, una raja de canela y una copa de brandy.
Cuando ya se hizo como jarabe, moje en él sus cuadritos, sáquelos y adórnelos con pasas y piñones.

NIEVE DE HUEVO

Sra. Fausta Guevara

Ingredientes

1 litro de leche
canela al gusto
azúcar al gusto
4 yemas
1 copa de licor o jerez

Modo de prepararse

Se hierve el litro de leche con canela y azúcar al gusto.
Se cuecen 4 huevos y se licuan las yemas duras con una poca de leche.
Ya que esté fría la leche que se hirvió con la canela, se le agregan las yemas licuadas y coladas.
Se le agrega azúcar al gusto.
Se le agrega una copa de licor o de jerez y se pone a congelar.

PONTE DURO

Sra. Delfina Casarrubias

Ingredientes

1 litro de garbanzo seco y del grande (blanco)
2 kilo de piloncillo
1/2 litro de agua

Modo de prepararse

El litro de garbanzo seco se dora y se muele bien molido como pinole.
A un kilo de piloncillo se le agrega 1/2 litro de agua y se pone a hervir hasta que quede a punto de bola.
Se le agrega el pinole a la miel y se mezcla hasta que quede como masa.
Se humedece una tablita y allí se tiende la masa y se aplasta con la mano hasta formar una tortilla gorda.
Se corta en cuadritos. Se dejan secar.

NOTA: **Para comerlo pruébelo acompañado con atole blanco (atole de masa sin azúcar).**

ROMPOPE

Srta. Carmen Villalba

Ingredientes

12 yemas de huevo
1 litro de leche
azúcar al gusto
1 raja de canela
1 vasito de alcohol del 96°

Modo de prepararse

Bata 12 yemas de huevo con una palita y a mano hasta que aquello quede consistente.
Hierva un litro de leche con azúcar al gusto y una raja de canela.

Viértale poco a poco las yemas sin dejar de batir el recipiente en que están cayendo.
Procure hacer esta operación entre dos personas, una que vierta las yemas y la otra batiendo.
Agregue, sin dejar de batir, un vasito de alcohol del 96 de caña. ¡Cuidado con el alcohol industrial!
Cuando ya esté espesito, es la hora de retirarlo.

NOTA: **Ahora puede suplir la pala por la batidora.**

TORREJAS DE MARQUEZOTE O DE OJALDRE

Sra. Fausta Guevara

Ingredientes

1 marquesote
5 huevos
1 litro y medio de agua
1/4 de kilo de azúcar
rajitas de canela
1 copa de cognac o brandy

Modo de prepararse

Parta un marquesote en rebanadas.
De cada rebanada, haga 4 ó 5 partes de unos 5 centímetros cada una.
Se baten 5 claras a punto de turrón.
Se le agregan las yemas y se revuelve.
Se capean con el huevo los pedazos de marquesote, y se fríen.
En un recipiente se prepara una miel de agua con azúcar (1 litro y medio de agua con 1/4 de kilo de azúcar).
Agréguele rajitas de canela.
Cuando está a punto de miel se le echan las torrejas a que hiervan.
Ya para sacarlas se les agrega una copa de cognac o de brandy, o bien de vino de consagrar.

PANADERIA

BORRACHITOS

Sra. Fausta Guevara

Ingredientes

1 kilo de harina
400 gramos de azúcar
8 yemas
500 gramos de manteca

Modo de prepararse

Se hace una fuente con la harina.
Se le ponen todos los ingredientes y se amasa muy bien.
Se hacen las bolitas y se les aplasta con el dedo enmedio.
Se meten al horno.

BUÑUELOS

Sra. Delfina Casarrubias

Ingredientes

1/4 de kilo de harina de arroz
1 litro de agua
1/4 y medio de harina de trigo
10 yemas de huevo
miel de panela
1 raja de canela
1 hoja grande de naranjo

Modo de prepararse

En un litro de agua, o litro y medio, se deshace 1/4 de kilo de harina de arroz.
Se pone al fuego en una cacerola y se le mueve hasta que forme una masita seca.
Se le agrega poco a poco un cuarto y medio de harina de trigo.
Se mezcla hasta que en la cacerola se hace bola.
Se saca, se deja enfriar un poco y se le agregan 10 yemas de huevo una a una, y se bate nuevamente.
Se unta un poco de manteca en las manos se hace una bolita con la masa que se preparó y enmedio se le hace un agujerito a modo de que quede como una rosquita, se echa al sartén con la manteca caliente y si se esponja está bien, y si no, se le agrega a la masa otras 2 ó 3 yemas más.
Aparte, se hace miel de panela, procurando que quede aguadita, se le agrega 1 raja de canela y 1 hoja grande de naranjo.
Ya que la miel esté fría, se le echan los buñuelos.

EMPANADAS DE CAMOTE

Sr. Abdón Castro Sevilla

Ingredientes

1 kilo de harina de trigo
1/2 kilo de manteca
una poca de sal
100 gramos de harina
100 gramos de levadura
camotes
3 rebanadas de piña
1/2 coco

Modo de prepararse

Con un kilo de harina de trigo, se hace una fuente.
Se le pone 1/2 kilo de manteca de puerco y poca sal.
Aparte se preparan 100 gramos de harina con unos 10 de levadura.
Ya fermentada ésta, se mezcla muy bien con la anterior y se amasa.
Ya amasada se embolla en bolitas del tamaño de un tejocote grande y se extienden con el rodillo como tortillas.
A esas tortillas se les pone enmedio la cajeta y se cierra como quesadilla, haciéndole un repulgo (especie de olán).
Métalas al horno en una charola de hornear.

CAJETA PARA LAS EMPANADAS:

Se cuece el camote en agua, se pela, se muele y se le quita la hebra.
Licue 3 rebanadas de piña con poca agua.
Raye medio coco y junto con la piña mézclelo al camote y vuelva a cocer todo agregándole azúcar al gusto.

EMPANADAS DE CAMOTE

Sra. Fausta Guevara

Ingredientes

1 kilo de harina
1 libra de levadura
sal
azúcar
panocha
1/2 kilo de manteca
camote
1 coco
1 piña picada

Modo de prepararse

Al kilo de harina se le agrega una libra de levadura, sal, azúcar, miel de panocha espesa para que agarre color y el 1/2 kilo de manteca.
Se hace la fuente de harina y se amasa.
Se hacen como gorditas con el rodillo.
Se hace cajeta de camote cociendo, pelando y moliendo camotes.
Se pone azúcar con poca agua para hacer miel, se le agrega la piña molida en metate y el coco rayado.
Cuando ya hirvió se le agrega el camote molido y se mueve esta mezcla hasta que esté a punto.
Se agrega en el centro de las gorditas que se hicieron con el rodillo la cajeta de camote y se cierran como quesadillas.
Se meten al horno.

MARQUESOTE

Sra. Delfina Casarrubias

Ingredientes

12 huevos
125 gramos de almidón molido
125 gramos de harina de trigo
125 gramos de azúcar

Modo de prepararse

Bata 12 claras a punto de turrón.
Agréguele las yemas y mézclelas.
Agregue 125 gramos de almidón molido, 125 gramos de harina de trigo y 125 gramos de azúcar.
Revuelva todo y llene sus moldes con la revoltura (puede usar moldes de pastel).
En la base del molde y a los lados ponga papel de estraza para que el pan no se pegue.
Métalos de inmediato al horno para que la mezcla no se altere.
Esté pendiente de que esté doradito y sáquelo del horno cuando ya tiene buen color.

MUÑECO DE MUERTO

Sr. Abdón Castro Sevilla

Ingredientes

1 kilo de harina
300 gramos de manteca
300 gramos de harina hecha levadura
1 vaso de miel de panocha

Modo de prepararse

Se mezcla todo y se hace masa.
La masa ya batida se ancha con el rodillo y se hacen las figuritas con moldes o dibujadas.
Se meten al horno.
Ya cocidas, se pintan con azúcar de color rojo (azúcar con rojo vegetal).

PAN DE LECHE

Sra. Fausta Guevara

Ingredientes

1 kilo de harina
1/4 de kilo de azúcar
7 yemas de huevo
50 gramos de royal
350 gramos de manteca
1 taza de leche

Modo de prepararse

Se hace la fuente de harina.
Se le agregan el azúcar y el royal.
Se le ponen las yemas de huevo y la leche, ésta se agrega poco a poco para que se disuelva bien el azúcar.
Se le pone la manteca y se va revolviendo con los dedos sin amasar.
Se hacen bolitas de masa y se extienden un poco y en medio se les pone un poco de manteca y de azúcar para que revienten los panecitos.
Se ponen en una charola de hornear, y ya que el horno esté caliente, se meten hasta que tomen un color dorado.

PANQUE

Sra. Guadalupe Malacate

Ingredientes

125 gramos de harina de trigo
25 gramos de almidón
50 gramos de azúcar
6 huevos
mantequilla

Modo de prepararse

Mezcle en seco 125 gramos de harina de trigo con 25 gramos de almidón y 50 gramos de azúcar.
Bata 6 claras de huevo a punto de turrón.
Agrégueles las yemas y vuelva a batir.
Cuando los huevos están bien batidos les comienza a agregar puños de la mezcla de harina, almidón y azúcar sin dejar de batir (esto es muy importante) hasta que dicha mezcla se le acabe. No debe quedar dura la mezcla o sea muy espesa.
Unte un recipiente de cobre o barro con manteca o mantequilla para que el pan no se pegue.
En un bracero o fogón, previamente encendido, coloque su recipiente ya con la masa dentro.
Tápelo con un comal de barro o de fierro y sobre esta tapadera ponga brazas (debe de tener más fuego arriba que abajo).
Cuando ya está casi cocido y de buen color dorado, se levanta un poco la tapa y así se deja un rato mientras el pan termina de cocerse.
Al sentirlo durito y esponjoso, es que está en su punto.
Cómaselo.

NOTA: Con esta receta le saldrán dos panes (si son redondos los recipientes), de 30 centímetros de diámetro por 10 de grueso.

Cocina tradicional de Chilapa se terminó de imprimir el día 31 de marzo de 1984 en los talleres de Offset MARVI, Leiria 72, Col. San Andres Tetepilco, México, D.F. La edición consta de 3 000 ejemplares más sobrantes para reposición.

Aclaración

Por un error involuntario fue cambiado el nombre del dibujante que ayudó a ilustrar el texto. En la página de agradecimientos debe decir. Dibujante: Ezequiel Ramos Aparicio.

Fe de erratas

Pág.	*Dice*	*Debe decir*
25	. . . un libro de epatlaxtli	. . . un litro de epatlaxtli
50	1 kilo de carne de puerto	1 kilo de carne de puerco
52	. . . 1 kilo de carne de puerto	. . .1 kilo de carne de puerco
64	A las patas de cuerco. . .	A las patas de puerco. . .
68	. . .se ha convertido en comina nacional. . .	. . .se ha convertido en comida nacional. . .
76	. . .hervir con el medio libro de leche. . .	. . . hervir con el medio litro de leche. . .

Instituto Guerrerense de la Cultura

Subdirección de Investigación Centro de Rescate de Folclore